ДЛЯ МОЛОДОЇ РОДИНИ

Л.О. ШУШУРІНА

ДОМАШНЯ РОБОТА

ДЛЯ
МОЛОДОЇ
РОДИНИ

ТИЖНЕВИЙ ПЛАН
РОБІТ РОДИНИ
МАМА
ТАТО
ДОМ

Л.О. ШУШУРІНА

ДОМАШНЯ РОБОТА

НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ
БИБЛИОТЕКА КИЕВСКОГО
МЕХАНИЧЕСКОГО З-ДА

КИЇВ
«ТЕХНІКА»
1979

Шушуріна Л. О.

Ш97 Домашня робота.— К. : Техніка, 1979.— 72 с. з іл.— Бібліогр.: 70 с.

В обкл.: 35 к. 70000 пр.

У брошурі наведено рекомендації, як раціонально організувати роботу вдома, вміло використовувати домашню техніку, послідовно виконувати ту або іншу роботу, розподіляти обов'язки серед членів сім'ї.

Розрахована на широке коло читачів.

Ш $\frac{32004\text{-}130}{M202(04)\text{-}79}$ 159-79 3404000000 ББК 37.279 6С9.8

Рецензенти
Ж. О. Безвершук, Л. Г. Зуєва
Редакція літератури з легкої, харчової промисловості, торгівлі й побутового обслуговування
Зав. редакцією *Е. О. Степанова*

© Видавництво «Техніка», 1979

ВСТУП

Ми з вами є власниками неперевершеного надбання: річний фонд вільного часу радянського трудівника нині майже дорівнює річному фондові робочого часу. Це величезне соціальне завоювання щодня підкріплюється турботою партійних, державних, громадських організацій про те, щоб цей здобуток не знецінювався марною витратою жодної вільної хвилини, був сповнений високого духовного і культурного змісту, дарував людині радість і натхнення.

Втім, чи завжди ми робимо усе від нас самих залежне, щоб реалізувати створені умови? Зокрема — жінки, які так чудово сполучають виробничу й громадську діяльність з найблагороднішим обов'язком матері, а ще — дружини, дбайливої господарки. Всі ті, чий вільний час сповнений багатьох домашніх турбот.

Їх і справді чимало. За свідченням всезнаючої статистики, домашні справи у матері неповнолітньої дитини (вони становлять понад третину працюючих жінок) поглинають до 30—40 годин на тиждень. А вільний час — аби і в кіно сходити, і книжку почитати, і в ліс за пролісками поїхати, і в новітню брошуру з фаху заглянути, та й собі якусь

хвилину приділити — скорочується до до 10—15 годин. «Мало, дуже мало»,— бідкаємося ми. І шукаємо невикористані резерви вільного часу. Шукаємо і — знаходимо.

Знаходимо, перш за все, завдяки турботі держави, гуманності її законів і соціальної політики, спрямованої на благо кожної людини, завдяки кардинальним змінам у сімейному побуті, вилученню зі сфери домашньої праці все нових і нових видів робіт.

Домоведення, домашня робота дедалі частіше стають предметом наукового дослідження. Ці замітки є спробою поділитися думками і спостереженнями щодо раціональної організації праці вдома, виходячи з відомих принципів НОП у виробничій діяльності.

Зауваження й побажання щодо змісту брошури просимо надсилати на адресу: *252601, Київ, 1, МСП, Хрещатик, 5, видавництво «Техніка».*

Ми з вами є власниками неперевершеного надбання: річний фонд вільного часу радянського трудівника нині майже дорівнює річному фондові робочого часу. Це величезне соціальне завоювання щодня підкріплюється турботою партійних, державних, громадських організацій про те, щоб цей здобуток не знецінювався марною витратою жодної вільної хвилини, був сповнений високого духовного і культурного змісту, дарував людині радість і натхнення.

Втім, чи завжди ми робимо усе від нас самих залежне, щоб реалізувати створені умови? Зокрема — жінки, які так чудово сполучають виробничу й громадську діяльність з найблагороднішим обов'язком матері, а ще — дружини, дбайливої господарки. Всі ті, чий вільний час сповнений багатьох домашніх турбот.

Їх і справді чимало. За свідченням всезнаючої статистики, домашні справи у матері неповнолітньої дитини (вони становлять понад третину працюючих жінок) поглинають до 30—40 годин на тиждень. А вільний час — аби і в кіно сходити, і книжку почитати, і в ліс за пролісками поїхати, і в новітню брошуру з фаху заглянути, та й собі якусь

хвилину приділити — скорочується до до 10—15 годин. «Мало, дуже мало»,— бідкаємося ми. І шукаємо невикористані резерви вільного часу. Шукаємо і — знаходимо.

Знаходимо, перш за все, завдяки турботі держави, гуманності її законів і соціальної політики, спрямованої на благо кожної людини, завдяки кардинальним змінам у сімейному побуті, вилученню зі сфери домашньої праці все нових і нових видів робіт.

Домоведення, домашня робота дедалі частіше стають предметом наукового дослідження. Ці замітки є спробою поділитися думками і спостереженнями щодо раціональної організації праці вдома, виходячи з відомих принципів НОП у виробничій діяльності.

Зауваження й побажання щодо змісту брошури просимо надсилати на адресу: *252601, Київ, 1, МСП, Хрещатик, 5, видавництво «Техніка».*

ВАЖІЛЬ АРХІМЕДА

Кому не відомий легендарний і гордий вислів найславетнішого математика і механіка Давньої Греції Архімеда Сиракузького: «Дайте мені точку опори, і я зрушу землю!» Правильна, раціональна організація роботи вдома з умінням проаналізувати зроблене, визначити у роботі першорядне, спланувати свої дії і є тим важелем Архімеда, здатним перетворити наш особистий час на справді творчий і радісний. І кожна господарка, яка вміє цінувати хвилини, працю, енергію, яка шанує себе, добре розуміє це.

Існує прислів'я: скільки лікарів, стільки й рецептів лікування. Щось подібне спостерігаємо і в організації домашнього господарювання. Бо хоч у всіх нас однакові турботи: куховаримо і прибираємо, перемо і купуємо, доглядаємо дітей і займаємось рукоділлям, кожна робить це на власний розсуд, вважаючи, що знається на хатніх справах якнайкраще і вміє працю організувати як слід. Втім, одна жінка порається вдома ледь не весь свій вільний час, іноді й від сну уриваючи, інша, за такого ж складу родини й інших подібних побутових обставин, вміє знайти час і для цікавого відпочинку, і для некваплівих розмов та захоплюючих прогулянок з дітьми, для книг і театру, перукарні і занять в гуртку художньої самодіяльності.

Зайве заперечувати, що є чимало людей, справді наділених організаторським талантом і здатних застосовувати його як у справах виробничих, так і в побутових. А що, як бракує такого таланту? Насамперед треба, очевидно, набратися сміливості й рішучості визнати це,

можливо, й не посвячуючи інших у своє «відкриття». І тоді, озброївшись наукою, власним виробничим досвідом і досвідом господарок, які, на вашу думку, можуть правити за взірець, спробувати перебудувати, змінити стиль роботи, а отже, і підхід до всіх домашніх справ. І те, що раніше здавалося не лише другорядним, неістотним, а й просто зайвим, на практиці виявиться необхідним і важливим, внесе в усі справи ту необхідну організацію, яка дозволить остаточно вивільнитися від «домашнього рабства», робити все швидше і раціональніше, уникати непродуктивних витрат часу й енергії.

Бо як би ми не пояснювали собі оте майже постійне «не встигаю», за ним, признаємось відверто, найчастіше стоїть «не вмію» — не вмію організувати працю, не вмію бути диригентом того маленького оркестру, яким є сім'я. Опанування цих «секретів» саме й відрізняє вправну господарку від тієї, у якої попри всі зусилля вдома завжди безладдя, аврали і різні незгоди — з собою і домочадцями.

Постійно недосипати, виснажувати себе нервово і фізично — кінець-кінцем, премудрість невелика. Важко, значно важче виробити методи, які дозволяють без знесилення, в максимально короткий час, виконувати потрібну роботу. Але ж наскільки це почесніше і вдячніше. Адже раціональна організація праці переслідує, серед інших, ще одну істотну мету — економити життєву енергію людини. Отже, і найдовше зберігати молодість і красу. Можливо, цей аргумент найскоріше і найпереконливіше змусить жінок звернути увагу на необхідність впровадження деяких елементів наукової організації праці (НОП) в усі побутові справи, не поспішаючи заперечити: часу і так обмаль, проживемо і надалі без зайвого теоретизування.

«Перша ідея НОП,— відзначає один із радянських спеціалістів з питань організації праці І. Попов,— формування мети, друга ідея НОП — розкладення роботи на елементи, третя — розташування елементів у такому порядку, щоб зайві операції були усунені і мета досягалася з допомогою найбільш раціонального розташування елементів... Четверта ідея

НОП — вивчення кращих прийомів. І, нарешті, заключна ідея — навчання робітників науковому методу праці».

До реалізації цих ідей ведуть два шляхи. І обидва, на відміну від тих, що простеляються перед героями народних казок, приводять до успіху. Один із них спеціалісти умовно називають «технікою», другий— «організацією». Отож і нам доведеться пройти обома. Тільки спочатку опануємо правила руху і дорожні знаки того шляху, що зветься «організація». Він — магістральний, «техніка» йому підпорядкована. Бо коли в роботі відсутня система, складаються несумісні з точки зору співвідношення результатів і докладених зусиль методи і стиль роботи.

За рахунок організації і створюється, насамперед, той вільний час господарки, про брак якого так стурбовано говорять і самі жінки, і соціологи всього світу, відзначаючи невситимість домашньої роботи. А чимало жінок говорять про це чи не безнадійно: «Її (тобто домашньої роботи) ніколи не переробити». Якби при цьому вони додавали ще три слова: «без вмілої організації» — заперечувати не стали б.

При запровадженні НОП на виробництві передусім продумують організаційні заходи. Бо науково організована праця — це, насамперед, опорядкована і відповідно до вимог сучасної науки і передової практики приведена в систему праця.

Отже, передусім — система. Вона ж неможлива без вміння визначити мету.

КУХОВАРИТИ ЧИ ПРАТИ?

Перш, ніж братися за роботу, продумай її, щоб у голові склалася модель готової роботи і порядок робочого процесу — так формулюють спеціалісти одну із перших заповідей НОП. І ще: робота тоді вдається, коли починаєш її рівномірно, виконуєш послідовно і спокійно, повсякчас контролюючи себе — чи так все зроблено, як задумано.

Тож — прати чи куховарити? «Але хіба це питання таке категоричне? — можуть заперечити жінки.— Мусимо робити і те, і те». А втім у добі всього 24 години. І справ у кожної стільки, що, здається, і за три доби їх не переробиш: купити і прибрати, зварити і дітей доглянути, а так званих «дрібних» — і не злічити.

Та, пам'ятаючи про всі «сто турбот», варто, очевидно, починати з найголовнішого: визначити першорядне. До речі, а чи знаєте ви домашні справи «поіменно»? Можливо, родині не завадило б укласти записничок, у якому знайшлося б місце для кожної із «ста турбот». А впорядкувавши його, порадитись та наперед домовитись, кому й яка справа доручається, що виконувати спільно, а що довірити громадським службам побуту. Але відразу і зазначити, кому доручається здійснювати постійні зв'язки з конкретною службою. Не бійтеся постати педантами у власних очах: без такої дріб'язковості, бодай попервах, важко досягти гармонійного розподілу праці в сім'ї. Бо хоч і наголошуємо на раціональній організації справ саме господарки, та вона не тільки не виключає, а й просто неможлива без активної участі у домашній роботі всіх членів родини.

Побут різних родин — і за складом, і за соціальним становищем, і за місцем проживання (в місті чи на селі), і за економічними можливостями — поки що відмінний. Але це не позбавляє жодну господарку і жодну родину необхідності добиватися порядку й ясності, плановості й визначеності у веденні домашніх справ. Без цього не уникнути аритмії, отож, і небажаної перевтоми та небайдужих для здоров'я перевантажень, невдоволення собою і своїми близькими.

Яким би не був склад вашої родини, є справи, спільні для всіх,— до того ж і постійні, до виконання яких повертаємося щодня. Це, насамперед, приготування їжі і, зрозуміло, невід'ємне від цього — придбання продуктів і миття посуду, а ще прибирання житла, а ще... Нема що й говорити — важливі за характером і за часом, котрий витрачається на їх виконання, турботи. А є ще одна трудомістка, щотижнева (в разі, якщо нема маленьких дітей) робота — прання. Все більше й більше жінок, до-

лаючи, з одного боку, застарілі звичаї і необгрунтовані упередження, а з іншого, завдячуючи значному розширенню цієї галузі служби побуту та істотному поліпшенню якості виконуваних нею робіт, довіряють прання білизни спеціалізованим закладам. І все ж лишаються речі, які перуть лише вдома. Притому найчастіше — вручну, хоча на зміну відомим ще прабабусям способам прання прийшло прання з допомогою машин, застосування яких економить сили і час, до того ж і облагороджує цей вид робіт — як-не-як ти керуєш технікою, тобі підвладна досконала машина.

Випрану білизну, як відомо, треба ще й випрасувати, в разі необхідності — полагодити. Посуд після обіду треба помити, та й підлогу на кухні після денного порпання не зайве витерти. То як же все узгодити? Вихід один — звичайно, коли маєте бажання впорядкувати свій побут: скласти примірний порядок справ на день і на тиждень. Говоримо — примірний, бо план — не догма, і життя неодмінно вноситиме в нього певні поправки. І ще, хоч план і називаємо примірним, та він має бути цілком реальним. Ніщо більше не спричинює нервозність, не породжує більшого невдоволення собою, ніж плани заздалегідь непродумані, нереальні, такі, що відавна називаємо «маніловськими».

Як справедливо відзначають спеціалісти з НОП, з економією часу справа така ж, як і з економією грошей: перший крок — налагодити ретельний облік кожної витрати. Бо лише облік виявляє дійсну картину роботи: простої, повільність, втрати часу.

Такий план не станемо вважати вмотивованим, продуманим, якщо «не закладемо» в нього годин для відпочинку і розваг, для перукарні і кравчині, для вільного від побутових турбот часу.

То як же — куховарити чи прати? Адже, погодимось, і у найвправнішої господарки ці справи рідко сполучаються водночас — бо і перша, і друга передбачають попередню підготовку, виконання і першої, і другої потребує певного часу. До того ж доведено: справа тоді вдається, коли не робимо зайвих, змушених перерв, не хапаємось за все разом. З точки зору раціональної організації

праці погодимось на поєднанні цих видів домашньої роботи лише за однієї умови: ви перете, а чоловік чи донька куховарять. Можливо і навпаки — у тому разі, якщо ваші домашні привчені до цього, усвідомлюють необхідність такої допомоги, або ж робитимуть це поперва під вашим контролем, за вашими порадами, але без вашого безпосереднього втручання.

Отже, що не кажіть, доведеться планувати свої дії, бо всього, однак, за день не переробиш. А щоб витратити на виконання певної роботи якнайменше часу і зусиль, варто добре підготуватися до запланованого, приміром, заздалегідь подбати, щоб у день прання не доводилось купувати пральний порошок або крохмаль.

Стаючи на рейки раціональної організації праці, варто прискіпливіше аналізувати свої дії, прагнучи з'ясувати, на чому найбільше часу втрачаєте. Це і стане кроком до реального планування, допоможе в пошуку резервів часу, в налагодженні самоконтролю. А ще добре, коли зумієте відповісти собі на запитання, чи задоволені зробленим, якщо ж ні, то чому: не влаштовує якість, невідповідно до результату витратили час, зусилля. У майбутньому це допоможе уникати непродуктивних витрат. До речі, спробуйте залучити до такого аналізу когось із членів родини — збоку, як кажуть, видніше.

Ну, а якщо зупинилися на пранні? Про обід доведеться потурбуватися напередодні. Отож і зробимо перший крок до складання тижневого плану робіт, не дозволимо заполонити себе «ста турботам».

АРХІТЕКТОРИ СВОГО ЧАСУ

Ми вже говорили про доцільність створення кожною родиною записничка з усіх видів домашніх робіт. Можливо, дехто вже й має такі. В усякому разі, укласти його вам допоможуть рекомендації спеціалістів з організації праці, які спробували розкласти всі наші домашні справи по окремих «полицях». Ось ці найголовніші елементи побутової діяльності жителів і міста, і села:

1) купівля продуктів і промислових товарів;

ПРИБИРАННЯ
ПРИМІЩЕННЯ
13 30 —
ХОДІННЯ
В МАГАЗ
МИТТЯ
ПОСУ
ВИБ
КО

2) розпалювання печі, винесення попелу, піднесення палива;

3) принесення води (якщо нема водопроводу);

4) приготування або розігрівання обіду, сніданку, вечері;

5) миття посуду;

6) прибирання постелі;

7) прибирання приміщення і подвір'я;

8) ремонт квартири, меблів;

9) ремонт побутових приладів, догляд і дрібний ремонт власного автотранспорту (машина, мотоцикл), велосипед;

10) прання і прасування білизни;

11) ремонт білизни, одягу, взуття;

12) користування послугами підприємств побутового обслуговування;

13) робота у присадибному господарстві (догляд за птицею, худобою, городом, садом);

14) інші домашні роботи (виготовлення предметів домашнього вжитку, шиття, в'язання, підвезення і пилляння дров);

15) догляд дітей (догляд немовлят, їх годування, купання, сповивання, прання пелюшок; миття, одягання, годування, вкладання спати малят; супроводження дітей в дитячі ясла, садки, школу; перевірка шкільних завдань, контроль за приготуванням дітьми уроків; прогулянки та ігри з дітьми);

16) культурний відпочинок (читання, перегляд телепередач, відвідання кіно, театру);

17) прийом гостей, рідних, друзів.

Здається, нічого істотного з кола наших домашніх занять спеціалісти не обминули. А втім, спитай і в найдосвідченішої господарки, скільки часу забирає прання або приготування обіду — годину, дві чи три — точної відповіді, як правило, не дістанеш.

До того ж, упоравшись із пранням чи прасуванням, жінка, як правило, не справляє посиденьки, не тільки не дає собі перепочинку, а й нерідко хапається за іншу важку справу і врешті знесилює себе так, що потім світ немилий. А наступного дня знов аврал, і знову на межі

дозволених швидкостей. Втомлюється, нервує господарка, лихоманить усю родину. Фізіологами ж давно і незаперечно доведено, що подовження робочого дня понад усяку міру не тільки не сприяє підвищенню продуктивності праці, а, навпаки, негативно позначається на ній.

«Який же вихід? — спитає жінка.— Рук — лише дві». В тім то й справа, що не дві, а дві, помножені на кількість членів родини. А ще — у раціональному розподілі часу, у самодисципліні, в культурі нашого побуту (йдеться, ясна річ, не про зовнішні її ознаки, а про елементарне знання фізіології людини).

Дозвольте ще раз послатися на книгу Г. Попова «Техника личной работы», бо поради її автора здаються досить слушними і коли йдеться про організацію праці вдома. Отже, за висловом Г. Попова, «зміст і мудрість режиму в тому, що людина, яка підкоряється йому, нічого не упустить з думки й не забуде, вона дістане впевненість у тому, що для всього передбачено час і все буде зроблено в строк. Остаточно і твердо визначена послідовність робіт і життєвих процесів, і не треба час від часу тяжко думати: а що ще треба зробити сьогодні ввечері? Що важливіше із незробленого? А чи встигну зробити решту? Режим дозволяє уникати періоду «розкачки», оскільки і сон, і апетит, і бажання працювати приходять у певний час за звичкою, самі по собі».

Якщо ж нема плану на день, зберіться з думками, не кидайтесь як у вирву в домашні справи, подумайте, що неодмінно треба зробити сьогодні, а що й завтра, що зробити самій, а якою роботою «поділитися» з ближніми.

Приміром, ви сподівалися ввечері щось випрати, але звичайний робочий день несподівано ускладнився, перевантажений непередбаченими справами, біганиною. Тож без вагань переносьте прання на інший день. А щоб не ламати розпорядок всього тижня, замініть заплановану справу іншою, під час виконання якої зможете зняти з себе нервову і фізичну втому. Займіться, приміром, ремонтом білизни, в'язанням, шиттям. Головне, щоб всі справи, передбачені планом тижня, логічно випливали

одна з одної, щоб важчі справи рівномірно чергувалися з простішими, легшими.

Припустимо, на понеділок ви призначили прання. А хто пере в понеділок, на це є вихідні,— зауважите ви. Та понеділок у нашому прикладі виник не випадково, бо хочемо порадити змінити ставлення і до суботи та неділі. У ці два дні цілком законного відпочинку все одно не ліквідувати збитків, заподіяних невмінням рівномірно розподілити справи на тижневій дистанції. Як часто після такого «відпочинку» в понеділок, у колі колег по роботі доводиться чути: нарешті відпочину. Але у вихідні, відомо, всіх справ не переробити, як не начинити усім сиром одного вареника. Тож давайте у неділю відпочивати!

Відтак, коли у понеділок прали — зрозуміло, лише найнеобхідніше, білизну доручили пральні,— то на вівторок варто запланувати прасування. По-перше, у наступні дні випране, що лежить на кріслі чи в кутку, не заважатиме займатися прибиранням квартири, по-друге, не пересихатиме, отже, відпаде потреба у додатковому зволожуванні білизни. На цьому теж можна зекономити ті півгодини, яких завжди бракує.

Найзручніший, на нашу думку, день, коли можна купити необхідне, з перспективою на три-чотири дні, а овочі та деякі інші продукти і на весь тиждень — субота. Цього дня ви і ваші домочадці не поспішаєте на роботу, чоловік і діти зможуть допомогти вам зробити «оптові» закупки. Після базарювання приготуйте обід на два дні. І вже з другої половини дня (квартиру ви прибрали напередодні) можете відпочивати усією сім'єю. Коли ж субота не складеться вдало, неодмінним днем відпочинку має стати неділя, з виїздом у ліс чи на річку, цікавою прогулянкою, екскурсією в музей, на виставку.

Перспективне планування робіт на тиждень має й ще одну істотну перевагу: знаючи, чим займатиметесь наступного дня, можна заздалегідь підготувати все необхідне. Якщо ви збираєтесь прати (ми не випадково вже вкотре посилаємось саме на цю справу — вона найтрудомісткіша), потурбуйтесь, щоб заздалегідь придбати все

необхідне для прання, щоб перед замочуванням білизни не довелось терміново латати її.

Якщо ви переконалися у доцільності планування домашніх робіт взагалі, то склавши план, зробивши необхідні помітки у блокноті, намагайтесь дотримуватися вами ж визначеного порядку.

Зрозуміло, життя вноситиме в план певні корективи, та ви узгоджуватимете і сам план, і зміни в ньому з інтересами і намірами решти членів родини. І все ж це будуть тільки корективи, правило лишатиметься незмінним.

Ще одна істотна умова правильної організації домашньої праці: у всіх працездатних членів родини мають бути певні, постійні обов'язки. Кожній господарці і кожній родині доцільно створити своєрідну модель розподілу обов'язків між членами сім'ї. Зайнята на виробництві нарівні з іншими членами родини, жінка не може і не повинна виконувати всі домашні справи, покладаючись лише на власні руки і сили. «Краще зроблю сама,— нерідко говоримо одна одній.— Вони (тобто діти) ще встигнуть наробитися». А потім ображаємось, коли від дітей та чоловіка, будь-які господарські здібності якого начисто ігноруються, чуємо: «Наша мама завжди така засмикана, що до неї і не підійти». Тож для блага всієї родини, для збереження здоров'я і краси жінка мусить мати у своєму розпорядженні час для відпочинку, для догляду за собою. Але ці години, за які ні перед ким не слід вибачатися, неодмінно «злиняють» на куці, похапцем урвані хвилини, якщо і їх не передбачимо в тижневому плані.

Так, як і всі інші домашні справи, радимо спланувати наперед (краще відразу на цілий тиждень) меню сніданків, обідів, вечер. Робота ця непроста, але окупиться сторицею. Відпочиваючи в санаторії, будинку відпочинку, ви, напевно, звернули увагу на те, що одне тижневе меню, пропоноване в їдальні, є основою харчування на весь сезон. Зрозуміло, у такому меню не виключаються певні зміни. Але ж і господарці простіше вдаватися до окремих «поправок», «уточнень», ніж щоразу вигадувати меню від початку до кінця. На це варто зважити хоча б

до пори, поки не матимемо під рукою побутового комп'ютера чи, бодай, простенького калькулятора, які, певні, з часом прийдуть на допомогу і господаркам.

Та в докомп'ютерну (на кухні, ясна річ) епоху господарці доводиться помізкувати, що сьогодні, а що завтра подати на обід, вечерю. Все ж радимо не допускати цю справу на самоплив, а, приміром, вже у п'ятницю ввечері або ранком у суботу — до магазинів і базару — продумати, чим почастуєте родину в наступні дні. Це надасть змогу вже в суботу придбати все необхідне, щоб не витрачати на це дорогоцінного часу в робочі дні.

Звичайно, хліба, молока, м'яса на весь тиждень не припасеш. Але як образливо буває, коли, повернувшись додому, раптом згадуєш, що олії — лише на денці, хіба що на яєшню, а ви принесли рибу і збираєтесь її смажити, що ще вчора вкинули в суп останню морквину, що нема й ложки борошна, аби перед смаженням обкачати рибу. І знову доводиться бігти в магазин, і знову лічиш сходинки вниз і вгору. Приготування їжі забирає й без того чимало часу. Робота стомлююча, надокучлива, то навіщо подовжувати її без потреби?

БЛИЗНЮКИ

Наші поради з раціональної організації праці в побутових справах ми перш за все адресуємо працюючій жінці. Кому ж як не їй, передовій ткалі і швеї, штукатурові і верстатниці, механізатору чи доярці, яка добре знає ціну кожній трудовій хвилині, навчає передовим прийомам праці молодих робітників, вносити елементи наукової організації праці в свої домашні справи, у свій побут. Адже варто уважніше придивитися, як ви помітите, що НОП удома і на роботі — близнюки-сестри.

Соціологи переконливо доводять, що чим вище кваліфікація робітниці, чим більше елементів творчості в її праці на виробництві, тим менше часу витрачає вона на механічну, позбавлену духовного змісту роботу вдома.

Зоя Янкова, відомий радянський вчений-соціолог, котра досліджує сімейну проблематику, відзначає, що

жінки, в роботі яких більше елементів творчості, самостійних рішень, а також ті, хто активніше зайнятий громадською діяльністю, значно ширше користуються не тільки побутовими машинами, а й особливо — послугами підприємств побутового обслуговування. Так, 98 процентів опитаних цієї групи підкреслили велике значення для дому «малої механізації», а 79 процентів відповіли, що часто користуються пральнею, хімчисткою, регулярно купують напівфабрикати. Чим освіченіша жінка, робить висновок вчена, тим активніше її прагнення економити час і енергію, що витрачаються на господарювання, тим частіше вдається вона до послуг домашньої техніки і служби побуту. Отже, рівень загальних і спеціальних знань, творчий характер праці на виробництві формують у жінки потребу внести елемент творчості і в найбуденнішу роботу вдома.

Чим, передусім, відрізняються передовики праці від новачків? Кожен працюючий без вагань і довгих роздумів відповість: методами праці. У перших вони раціональні, продумані від початку до кінця, у других — випадкові, невідпрацьовані. За зовнішньою некваплівістю, розміреністю рухів перших — впевненість у собі і своїх силах, висока фахова підготовка і професійна майстерність, і як наслідок — висока продуктивність праці. Другі ж метушаться, роблять величезну кількість рухів, з них, як кажуть, піт котить градом, а робота просувається повільно.

З чого ж починають на підприємстві, перш ніж поширити передові прийоми і методи праці? З вивчення техніко-економічних показників кращих бригад, робітників, із з'ясування, за рахунок чого досягнуто тих чи інших високих показників, і лише після цього вирішують, які прийоми праці вивчати, поширювати, всіляко пропагувати.

Тож давайте ставати раціоналізаторами і вдома, давайте наполегливіше шукати і розкривати свої здібності, давайте шукати і вивчати резерви, які криються в організації домашньої роботи, давайте опановувати передові прийоми праці кращих господарок.

РЕЗЕРВИ — ПОРУЧ

Чи знаєте, скільки ви часу витрачаєте на покупки? Це запитання — не зайва цікавість. За ним — дальший пошук резервів вільного часу, який так цінуємо і через брак якого часом багато цікавого втрачаємо, не маючи можливості віддати належне тим чи іншим заняттям у відповідності з нашими інтересами, потребами, смаками.

Ми справедливо вимагаємо вдосконалення форм, системи побутового обслуговування, торгівлі і радо відзначаємо ті прогресивні зміни, які відбуваються у цих галузях народного господарства.

Та чи завжди справедливі наші нарікання? Соціологи, котрі знають про нас мало не все, підрахували, що на черги в магазинах, ремонтних майстернях, пунктах хімчистки і прання, майстернях пошиття одягу жінка щотижня витрачає 3—4 години. Не варто, мабуть, і пояснювати, що черга з огляду на пошуки резервів вільного часу — явне марнотратство дорогоцінних годин і хвилин. Але чи завжди це стихія, з якою не владні боротися, якій не можемо нічого протиставити? Чи не втрачаємо у чергах часу і через власну безініціативність, консерватизм звичок?

Лише один приклад із власної практики. У найближчому від дому пункті хімчистки черга, подібно морському припливу, у різні години, у різні дні тижня то накочується, то поступається місцем майже штильовим годинам і дням. І все ж, відвідуючи хімчистку, щоразу міркувала так: простояла довше у черзі — просто не повезло, простояла менше — пощастило. Як і всі працюючі, маю змогу навідатись у хімчистку у позаробочі години або ж у вихідні, щоправда перевагу віддаю останнім — не їхати ж на роботу із купою речей. А в суботу чи неділю прагну потрапити в хімчистку в ранкові години: якщо вже витрачати час, то хоча б не розбивати усього дня. Та якось забігла в хімчистку о четвертій дня в суботу і власним очам не повірила: підготувавшись морально до тривалого чекання, зріднившись з думкою, що витрачу в цей день мало не весь тижневий баланс

вільного часу, відведений соціологами на черги, була приємно здивована досі небаченим затишшям — окрім мене і молодого чоловіка, який забрів сюди чисто випадково, вирішивши почистити в автоматі отой піджак, що був на ньому, в приймальному пункті нікого більше не було. І тоді вперше звернулася до приймальниці із запитанням, яке, очевидно, мало б виникнути вже давно: «У вас цього дня і цієї години завжди так буває?» «Як правило — завжди»,— відповіла вона і люб'язно назвала ще дні і години відносного затишшя. Несподівано «знайшовши» годину, поверталася додому з виглядом власниці щасливого лотерейного квитка, та, водночас, картала себе, чому не додумалася навести таку елементарну довідку раніше.

Звичайно, з хімчисткою можна зачекати і до суботи, і до неділі. Та продукти харчування мусимо купувати щодня, і всі приблизно робимо це в один і той же час: обідньої перерви чи повертаючись з роботи. Але при всій стихійності черг чи не вносимо ми цього елементу й самі? Чи завжди точно знаємо, за чим ідемо в магазин, чи плануємо свої найнеобхідніші покупки саме з огляду на час?

Дуже рідко доводиться зустрічати в магазині господарок, які, роблячи покупки, звіряють їх із складеним удома списком, а коли й бачимо, то, відверто кажучи, не завжди втримуємось від іронічних коментарів на їх адресу, сприймаючи таку передбачливість як свого роду дивацтво. Зате як часто доводиться чути: лишенько, забула купити сіль (цукор), забула взяти пляшку для олії (баночку для сметани тощо), доведеться вдруге йти до магазину.

Чи так вже тяжко, продумуючи необхідне на завтра, скласти список потрібних покупок, щоб наступного дня не доводилось напружувати пам'ять: була чого не забула, не впустила з думки? Переконані, що складання такої пам'ятки відбере значно менше часу, ніж сама черга в години «пік», тим паче, якщо в неї доводиться ставати вдруге.

Від однієї господарки довелось почути: «Віддаю перевагу гастроному. Хоч він не зовсім по дорозі з роботи

і часом кортить заглянути до невеликих крамничок, все одно йду до гастроному. Відразу ніяких покупок не роблю, лише обходжу відділи, зауважуючи, що і в якому та в якій кількості купуватиму. Лише після цього стаю до каси — один раз, і повертаюсь додому з покупками в потрібному асортименті».

Отож, справедливо вимагаючи кращої організації торгівлі, чіткішої роботи побутових закладів, давайте висувати суворіші вимоги і до себе, давайте в умовах нашого насиченого життя вчитися культури організації побуту, вмінню вчасно позбуватися застарілих звичок і традицій, розподіляти свій час на користь найбільш прогресивних і суттєвих потреб.

Відзначимо й таке: чоловіки (знов-таки за висновками соціологів), витрачають на черги вдвічі менше часу, ніж жінки. Чи тільки у «неджентльменстві» чоловіків тут справа? А може, й у тому, що ми є слабодухими вихователькими своїх чоловіків, що часом абсолютно безпідставно вважаємо, ніби краще за нас ніхто купувати не вміє? Поширена думка: хіба можна чоловікові довірити купівлю м'яса, хіба він знає, з чого котлети роблять? Та коли й справді не знає, то, може, і з нашої вини — матерів, які своєчасно не навчили синів; дружин, які й не прагнуть ліквідувати цю прогалину в їх «освіті», це трапляється? А часом чоловік і знає, що та як зробити, і вранці навіть поцікавиться, що купити, та у відповідь чує: «Нічого не треба, бо й сама не знаю, що на обід готуватиму».

Важко знайти іншу галузь нашої свідомої діяльності, в якій би побутувало стільки консервативних, застарілих звичок, як у наших домашніх справах. Скільки видів традиційної хатньої роботи, залишеної в спадок від бабусь, ми за інерцією виконуємо й нині, ніби й не чули, що, приміром, прання білизни можна довірити механічним «рукам» або готувати обід з концентратів. Скільки видів нашої діяльності, зокрема, в умовах сучасного міста, здаються просто безглуздими, нічим не виправданими!

Чи розумно, часом до знемоги, займатися консервуванням в обсязі, який не виправдовується практичною

доцільністю, а ведеться за інерцією, в силу традиційних звичок? Є жінки, які в пошуках якогось улюбленого прального засобу здатні годинами їздити містом, хоч поруч у магазині є інші, не менш ефективні порошки та пасти. Звичайно, смаки і потреби кожного з нас індивідуальні, і це прекрасно, навіть необхідно. Але, не обстоюючи стандартизації смаків, можна і слід боротися за їх доцільність, розумність, гнучкість, нарешті — сучасність.

А економити час, як і економити кошти,— це накреслити шляхи можливого збереження витрат, співставити, підрахувати, переконатися в реальності резервів і відразу ж, не відкладаючи на потім, не говорячи «якось встигну», втілювати в життя. Економія завжди і в усьому — результат продуманих дій, наслідок певних зусиль.

Та й звідки братися такому зневажливому ставленню до хвилин? «Економляться ж лише хвилини, а нам постійно не вистачає годин»,— скаже дехто. Але години з хвилин і складаються. До речі, багато винаходів, які міцно увійшли в наше життя, завдячують саме прагненню економити хвилини і навіть секунди. Приміром, чи знаєте ви, що появі розчинної кави чи супові в концентратах ми зобов'язані саме прагненню економити час? Щоб приготувати каву звичайним способом у домашніх умовах, потрібно 7—8 хвилин, із розчинної — 10—15 секунд. До діла згадати, що готуючи цей напій, ми користуємось швидкорозчинним цукром. Між іншим, махрові рушники своєю появою теж завдячують ідеї економії часу: їх не треба прасувати, хоча найчастіше і робимо навпаки.

Тож поставлене на початку запитання можна сформулювати і дещо інакше: «Чи знаєте, скільки й на чому втрачаєте часу, коли купуєте?» і відповідно поширити його на всі інші сфери нашої побутової діяльності.

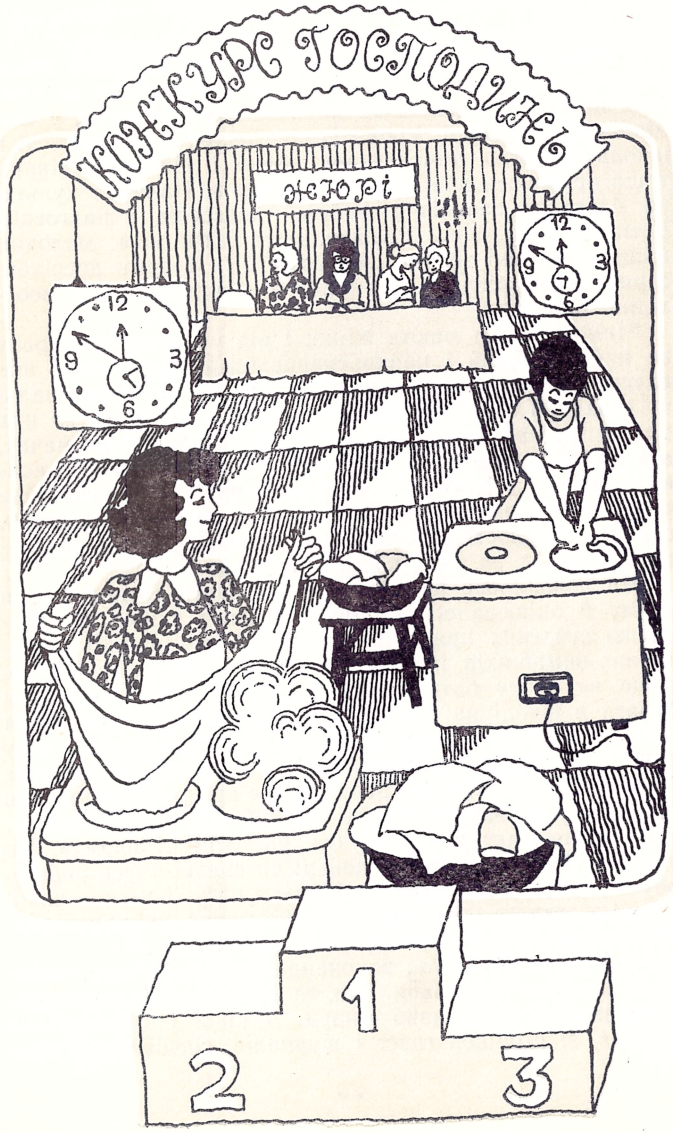
АЛЛО, ШУКАЄМО ТАЛАНТИ!

Вам, без сумніву, добре відоме це гасло популярної телевізійної передачі, в якій йшлося про пошук здібних виконавців із числа творчої молоді. Таланти завжди цінуються й існують у будь-якій сфері нашої діяльності. Безперечно, кожному з нас такі таланти відомі. Відомі — й годі?

Інститут наставництва, школи передового досвіду і передових прийомів праці, школи підвищення професійної майстерності нині набули величезного поширення в усіх сферах виробничої діяльності і відіграють незаперечну роль у підготовці молодих робітників, у повсякчасному зростанні їх професійної майстерності. Хіба не завдяки їм, не заперечуючи, звичайно, й значення природженого вміння і таланту, приходить до двадцятирічних справедлива слава передовиків і новаторів виробництва, переможців конкурсів професійної майстерності?

Скажемо відверто: щось надзвичайно рідко трапляються такі «ранні» таланти серед 18—20-річних молодих дружин і господарок, про яких напевно можемо сказати: вони морально і по суті підготовлені до тих нових обов'язків, які постають перед ними з одруженням. То, може, це трапляється тому, що мало уваги приділяємо справі виховання молодих господарок, не знаємо шкіл передового досвіду для них?

Хатнє господарство, домашня робота віддавна вважалися родом діяльності, яка не потребує спеціальної підготовки. Все, пов'язане із входженням у цю царину, забезпечували матері, які з покоління в покоління передавали донькам свій власний досвід. Вважалося, що більш-менш успішно це може робити будь-яка жінка. Згадаємо, вже у новітній час у різних країнах було засновано невеликі приватні школи, де майбутні дружини могли набути деяких навичок у веденні домашнього господарства. Проте ніде ці школи не ставали обов'язковими для всіх. Відвідували їх, як правило, дівчата із заможних родин, які мали шанс на «кращу» партію. Та в переважній більшості цю науку кожна опановувала в силу свого розуміння і здібностей.


КОНКУРС ГОСПОДИНЬ
ЖЮРІ
1
2
3

У нашій країні домоведення, домашня робота стали предметом науки і наукового дослідження, про ці важливі проблеми йдеться на наукових симпозіумах, у спеціальній літературі. Уроки домоведення, запроваджені в школах, гуртки домоведення, крою і шиття, кулінарії тощо працюють при Палацах піонерів, Палацах культури багатьох заводів і фабрик, колгоспів і радгоспів. Нема сумніву, вони прищеплюють дівчаткам, молодим жінкам корисні знання, збагачують їх певним досвідом, сприяють скорішому формуванню і накопиченню необхідної практики.

Чимало втіхи мають жінки і від участі у конкурсах на найсмачніший і найкрасивіше оздоблений пиріг або якусь іншу, нерідко самою вигадану смачну і оригінальну страву. Та чи доводилось вам чути, щоб приз на цих змаганнях присуджували господарці не лише за смачну, а й швидко приготовлену страву? Спробуйте уявити конкурс ткаль чи фрезерувальниць, на якому б прискіпливе журі, віддаючи належне красі рухів, приділяючи увагу, скажімо, точності виготовлення заданої деталі, проігнорувало б час, за який роботу виконано.

Чи доводилось вам чути про конкурс господарок, в якому б оцінювалося вміння швидко і якісно, з допомогою сучасних приладів домашньої механізації та хімічних помічників, прибрати помешкання? Чи бачили ви, якщо як члену батьківського комітету вам доводиться бувати в школі на уроках домоведення, щоб вчителька із годинником в руках стежила за тим, скільки часу пришиває дитина кишеню до фартуха чи як виконує будь-яке інше завдання, передбачене програмою, роблячи при цьому зауваження типу: «У тебе неекономні рухи», «Ти багато часу втрачаєш ось на цьому і цьому». Чи часто ви самі, доручаючи доньці чи синові якусь роботу, обумовлюєте, підказуєте, за скільки часу її можна виконати і звертаєте увагу на те, як найкраще, найраціональніше, нарешті — найкрасивіше це зробити?

Був час, коли метод виконання праці лишався особистою справою виконавця. Був, та у сфері соціалістичного виробництва вже давно минув. З кіно- і телевізійних екранів, зі сторінок газет і журналів, спеціальних книг

і брошур, що виходять масовими тиражами, нас втаємничують у світ передових прийомів праці, буквально по хвилинах, до найменших подробиць розповідають про робочий день передовика виробництва, приділяючи найбільше уваги тому, що і як робиться, на чому заощаджуються хвилини, праця, засоби, матеріали.

Побутова діяльність, мабуть, єдиний вид нашої свідомої, такої потрібної, до того ж — самої масової діяльності, де вивченню передових прийомів праці приділялося б так мало уваги.

Звичайно, вміти спекти смачний пиріг, прикрасити його вигадливими, наче «живими», квіточками і листячком, дати лад квартирі дуже приємно. Проте наскільки важливіше навчитися, скажімо, вправно і, головне, швидко, ефективно, якісно, користуючись пилососом та іншими домашніми приладами та механізмами, прибрати квартиру. Наскільки істотніше з допомогою кухонних пристосувань і механізмів, маючи у розпорядженні певний набір продуктів і напівфабрикатів, приготувати обід, не витративши ані хвилини даремно.

Але всього цього не запровадити без достатніх знань і певної підготовки. Вже нагромаджений нашими мамами і бабусями великий досвід — перші сходинки до цього. Підніматися ними кожне дівча починає з раннього віку.

Звичайно, коли ще 1924 року Надія Костянтинівна Крупська у статті «Пам'ятка з НОП для школярів і юних піонерів» писала про те, що ми повинні відразу ж озброїти наших дітей необхідними їм для будівництва нового життя організаційними навичками, застрахувавши їх від непотрібної витрати сил, вона мала на увазі значно ширше коло питань, ніж просто розумне ведення домашнього господарства. Але, без сумніву, і цього не ігнорувала видатний педагог. Бо радила в організацію життя дітей поступово вводити планомірність, облік, економію сил і засобів, допомагати їм свідомо контролювати себе та інших. У цій роботі, як вважала Надія Костянтинівна, дуже могла б допомогти «Пам'ятка з НОП для школярів і юних піонерів». І навіть підказувала характер і розташування матеріалів у такій пам'ятці,

яка б могла бути і керівництвом для вчителя, і помічником дітям у вихованні необхідних навичок. Можливо, необхідно буде скласти дві таких книжки — для різного віку,— міркувала Н. К. Крупська. Більше того, вона вважала, що починати вчити дітей, як слід організувати життя і працю, треба вже з дошкільних років.

Не варто доводити, наскільки необхідна така пам'ятка для наших дітей нині, коли темпи життя і коло обов'язків кожного з нас зростають і ширшають. До речі, оволодіти раціональною організацією праці не тільки важливо (дає можливість заощаджувати сили і час), а й цікаво. Опануєш секрети НОП і відчуєш себе гордо: ти господар становища, віднині ти не перебуваєш у полоні дрібниць, бо заздалегідь знаєш, де виникають «вузькі» місця, і, значить, можеш їх обминути.

Сподіваємось, своє вагоме слово, науково обгрунтовані рекомендації щодо цього висловить і наука, адже модернізація (у найширшому розумінні цього слова) домашнього господарства, вже давно вийшла за рамки інтересів якоїсь однієї родини, є складовою частиною всього суспільного прогресу і дальший розвиток її тісно пов'язаний з науково-технічною революцією, яка відбувається в усіх сферах життя, отже, й потребує солідних розробок і пропозицій щодо дальшого вдосконалення і розвитку домашнього господарювання.

Та не станемо гаяти часу і ми самі. Давайте шукати таланти навколо себе, без зайвої ніяковості запитувати і приглядатися до вправніших і досвідченіших, а досвідчені при цьому не робитимуть «секретів» із своїх «творчих» знахідок, не нервуватимуть від того, що їм, як кажуть, заглядають під руку.

На що, насамперед, звертатимемо увагу? Передусім, на організацію і методи роботи. А в методах і техніці організації роботи — на техніку організації часу, техніку робочих операцій, засоби малої механізації і «хімізації», які використовуються вдома. Мине зовсім небагато часу, і, виявивши достатню спостережливість і наполегливість, ви неодмінно помітите, що не існує жодного виду домашніх робіт, організації якого не можна було б вдосконалити, зекономивши на цьому бодай кілька хвилин.

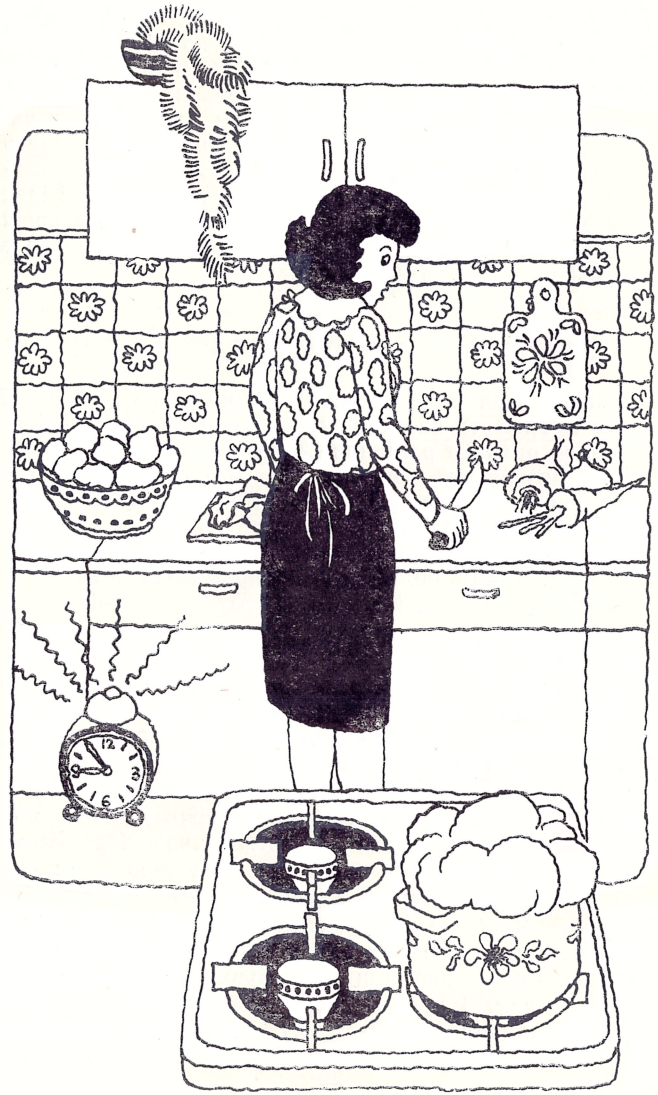
Зрозуміло, раціональну організацію праці у побутовій діяльності, як, до речі, і в будь-якій іншій, не можна запроваджувати за принципом «побачив — перейняв». У кожної родини власний уклад і ритм життя, які визначають організацію її побуту. Отже, шукаючи таланти і знаходячи їх, будемо творчо запозичувати досвід, звертаючи, насамперед, увагу на принципи роботи, на ті ідеї, якими керується господарка, організовуючи коло своїх обов'язків, систему їх виконання, на розподіл роботи в сім'ї між усіма членами родини.

СТАВАЙМО РАЦІОНАЛІЗАТОРАМИ!

Головна ідея раціоналізації формулюється стисло і просто: працювати якомога краще, якомога ефективніше. Основні ж правила раціонально організованої праці спеціалісти визначають так: не ходи, якщо можна стояти, не стій, якщо можна сидіти, не роби рухів більше, ніж цього потребує кінцевий результат.

Дозвольте пояснити ці правила кількома найпростішими прикладами, бо, приміром, зараз свідомо не станемо говорити про роль і значення побутової техніки і малої механізації, хоча, відверто кажучи, хорошу організацію праці важко запровадити без кухонних комбайнів, пральних машин, скороварок тощо. Не применшуючи їх значення, хочемо наголосити, що і найдосконаліша техніка не призведе до революції у домоведенні, якщо не навчимося бути раціоналізаторами, працюючи із звичайним ножем, звичайним віником, кухонною ганчіркою.

То, може, з кухонної ганчірки і почнемо? Мало не щодня кожній господарці доводиться кип'ятити молоко. Чи можна вдосконалити цю операцію і заощадити хвилини на цій найпростішій з домашніх робіт? Виявляється, можна Якщо не забули сполоснути каструлю холодною водою, перед тим як влити в неї молоко для кип'ятіння, то вже зекономили час: молоко не пригорятиме, ви менше часу і зусиль витратите на миття каструлі. Якщо ви занурили у каструлю так званий молочний



«сторож» або ж поставили спеціальний кухонний годинник чи звичайний будильник на певний час — 15—20 хвилин (залежно від розміру каструлі та кількості молока), ви теж зекономите хвилини, бо, по-перше, позбавите себе необхідності чатувати біля молока і можете спокійно використати ці чверть години на іншу справу, а, по-друге, не виникне потреба зайвий раз мити плиту, адже молоко «не втече».

Але при чому тут ганчірка? Чи не траплялося — у найвідповідальніший момент, коли молоко вже час знімати з плити, ви раптом починаєте метушитися в пошуках отієї ганчірки — не хапати ж гарячу каструлю голіруч. Десять непотрібних кроків по кухні, згаяна хвилина і, як наслідок, знов-таки зайва морока на 10—15 хвилин з миттям плити і драянням каструлі.

Отже, шонайменше три елементи раціоналізації, які можна привнести і в цю справу: сполоснути каструлю, підстрахувати себе «сторожем» або годинником, покласти поруч і на раз і назавжди визначене місце ганчірку. Елементарно? Так. Але як справедливо відзначає відомий польський економіст Тадеуш Катарбінський у «Трактаті про хорошу працю», «...будь-яка праця, будь-яка робота, будь-яка діяльність і будь-яка активна поведінка взагалі складається цілком і повністю з елементарних дій, які ми не називаємо «дільцями» лише тому, що це слово може принизити їх значення». До речі, ще геніальний Мікеланджело Буанарроті, один із найвидатніших представників італійського Відродження, говорив: «Не зневажайте дрібниць, оскільки від дрібниць залежить досконалість, а досконалість — це вже не дрібниця».

Чи можна вдосконалити і таку буденну але щодня повторювану справу, як чищення картоплі? Виявляється, можна. Ви поставили відро або миску з картоплею на високий табурет, вам не доведеться тягнутися за кожною картоплиною — ось і економія рухів, зайве не втомлюватимуться м'язи спини. Якщо ви чистите картоплю гострим ножем, зросте і продуктивність праці, ви не докладатимете зайвих зусиль там, де в цьому нема і щонайменшої потреби. Якщо перед чищенням картоплі ви встелите стіл газетою чи поставите поруч миску для

лушпиння, вам не доведеться збирати його з столу і водночас зайвий раз мити стіл.

Ви варите овочевий суп. Технологія його приготування — тема іншої розмови. Але погляньмо на цю справу з огляду економії сил і часу. Одні овочі, як відомо, варяться швидше, інші — повільніше. Тож, очевидно, спочатку в капусняк покладемо капусту, але перед тим як взяти її з домашнього «овочесховища», подумайте і відразу прихопіть звідти все, потрібне для приготування супу. Якщо кладете в суп і моркву, і картоплю, і горошок, і петрушку, зекономите час, відразу взявши й ці продукти. Не забудьте прихопити до «овочесховища» і велику миску, в яку увійдуть усі овочі, або якийсь кошик — овочі не просипатимуться, не доведеться збирати їх з підлоги, а після цього і підмітати її. До того ж згадайте: хороший муляр не почне роботи, не подбавши про те, щоб цегла і розчин були під рукою.

Використаний допоміжний посуд варто відразу помити і поставити на місце — не заважатиме в подальшій роботі. Для сушіння тарілок, чашок, мисок, кришок, столових приборів користуйтеся спеціальною підставкою. Вона не лише позбавляє необхідності щоразу по одній витирати тарілки, а й зекономить ваші сили на пранні рушників. Якщо нема змоги відразу після обіду помити брудний посуд, очистіть його від залишків їжі, опустіть у мийницю або велику миску і залийте водою, щоб бруд на посуду не засихав, отже, й мити його буде швидше, легше. Відразу ж витріть після приготування їжі плиту і кухонний стіл. Чи важко це? Гадаємо, ні, треба тільки, щоб все це стало звичкою.

Вже давно помічено, що секрет хорошої імпровізації — у хорошій підготовці. Така підготовка в побутовій діяльності має зводитись, насамперед, до усунення всіх можливих перешкод, що заважатимуть у подальшій роботі. Хороша господарка не почне готувати обід, не прибравши зі столу всього того зайвого, що утруднюватиме, ускладнюватиме її дії, примушуватиме переставляти непотрібне з місця на місце. Цим і досягнете максимальної економії рухів, позбавитесь ускладнень у роботі.

Ми вже посилалися на досвід муляра, який не почне

роботи, не подбавши, щоб все потрібне знаходилося під рукою. Він неодмінно продумає і план дій, щоб всі операції були послідовними, випливали одна з одної.

Як можна досягти послідовності у приготуванні обіду з трьох страв, розглянемо на такому прикладі. Припустимо, в його меню ви включили такі поширені страви домашнього столу, як м'ясний суп з овочами, м'ясні котлети з картопляним гарніром і журавлиний кисіль. Найдоцільніше побудувати свою роботу так:

1. Помити м'ясо, покласти на дошку, відокремити м'якоть для котлет; м'ясо для котлет покласти в посудину, поставити в прохолодне місце; решту м'яса з кістками покласти в каструлю, залити холодною водою і поставити на вогонь. 2. Помити картоплю, не обчищаючи від лупшиння, залити водою, поставити на вогонь. 3. Перебрати і вимити ягоди, розім'яти дерев'яною ложкою або товкачиком, видавити сік. Масу, що лишилася, залити гарячою водою і поставити на вогонь. 4. Зняти шумовиння з бульйону, злити воду з картоплі, обчистити її від лушпиння і поставити в прохолодне місце. 5. Процідити журавлиний відвар, додати цукор, поставити на вогонь, заправити розведеним водою картопляним борошном, довести до кипіння, зняти з вогню, влити сік, розмішати, поставити на холод. 6. Вимити, обчистити і нарізати овочі (коріння і подрібнену цибулю злегка підсмажити), вкинути їх у бульйон. 7. Пропустити через м'ясорубку м'ясо, цибулю, вимочену в молоці або воді булку, додати яйце, заправити фарш сіллю, перцем, зробити котлети, обкачати їх у сухарях, покласти на дошку. 8. Нарізати скибочками варену картоплю. 9. Розігріти з жиром дві сковороди, на одній смажити котлети, на другій — картоплю. Обід готовий.

Завдання багатьох господарок спрощується тим, що нині в магазинах кулінарії все в більшому асортименті можна придбати продукти, значною мірою підготовлені до варіння або й до вживання. Приміром, м'ясний фарш, пельмені, котлети, різноманітні супові й борщові заправки, супи, каші в концентратах. Отже, в щоденному меню не завадить передбачити і одну-дві страви, які значною мірою зекономлять час, зведуть роботу до підігрівання, доведення їжі до кондиції.

Чимало елементів раціональної організації праці і в додержанні таких основних правил рухів, які всіляко пропагуються і поширюються на виробництві: починай і закінчуй дію одночасно обома руками; застосовуй найбільш прості, природні і звичні рухи; уникай різких

змін напрямку і швидкості рухів; траєкторія рухів має бути плавною і заокругленою; уникай зайвого підйому і перенесення предметів; розташовуй все приладдя і заготовки у повній послідовності і у раз і назавжди визначеному місці з тим, щоб не робити зайвих рухів; рухи мають бути ритмічними; не тримай без потреби зайві предмети в руках під час роботи; завбач висоту робочого місця так, щоб можна було працювати і сидячи і стоячи; подбай про стілець із зручним сидінням і спинкою, які допомагають підтримувати правильне положення тіла під час роботи.

Будь ласка, проконтролюйте себе, адже значні втрати часу і сил відбуваються через зайві, неправильні дії і рухи.

ПРОДУКТИВНІСТЬ ПРАЦІ — І НА ЛЕЗІ НОЖА

Серед виробничників побутує прислів'я: «Продуктивність праці — на лезі різця». Навряд чи кому з робітниць треба доводити, як багато залежить від якості знаряддя нашої праці, від запровадження засобів механізації у побуті. Без широкого їх використання ефективну організацію роботи домашньої господарки нині важко уявити.

Роль домашніх чародіїв не переоцінити. Бо разом із громадськими службами побуту вони, приходячи в наш дім, стаючи нашими активними помічниками, виконують і важливе соціальне призначення: звільняють жінок від непродуктивної, важкої праці.

Спеціалісти підрахували: у родині з чотирьох осіб завдяки широкому застосуванню побутової техніки скорочується час на хатню роботу у 4—5 раз. І ще одну важливу проблему допомагають вирішити домашні помічники — ширше залучати до хатнього господарювання усіх членів родини, насамперед, чоловіків. Адже якими б прозаїчними не були обов'язки домашньої техніки: подрібнення кави чи збивання вершків, замішування тіста чи видавлювання фруктового соку (прання білизни в

машині — й поготів), вони лишаються операціями технічними. А коли так, то й виконувати їх перш за все чоловікам, від яких і досі доводиться чути: «Віник — то жіноче знаряддя праці». Про досконалий пилосос їм вже совість не дозволить так сказати.

Та, очевидно, передбачаючи це, чоловіки використовують всю силу свого авторитету, коли йдеться про придбання побутової техніки. Пошлемось на висновки, зроблені кілька років тому відомими радянськими соціологами А. Харчевим і С. Голод під час дослідження сімей жінок-робітниць у Костромі. Виявилось, що, приміром, радіоприймачі мають 64 родини із ста, телевізори — 75, тоді як пральні машини — примірно 17, холодильники — 14, пилососи — 2, а підлогонатирачі — тільки одна родина із ста Йдеться, як вважають дослідники, не про матеріальну неспроможність родин, і справа не лише в тому, що родини передусім надають такого великого значення задоволенню своїх культурних потреб. Очевидно, роблять висновок вчені, домашня робота жінок, яку покликані полегшити побутові прилади і механізми, ще недостатньо цінується і самими жінками, і їхніми чоловіками, вплив яких виявляється сильнішим, за якими, отже, залишається і останнє слово, коли вирішується — купувати чи ні, а якщо купувати, то що саме.

Тож давайте виховувати чоловіків і в цьому, давайте наполегливіше обстоювати свої інтереси, адже без широкого використання машин, механізмів, приладів, які допомагають економити працю й час, дійсно раціональна організація праці вдома не мислима. Бо холодильник економить час на придбання покупок і кошти, до речі, теж. Навряд чи варто переконувати когось у перевазі механічного прання чи ефективності прибирання з допомогою пилососу і натирання підлоги спеціальним електричним натирачем. Це «гіганти» нашої побутової техніки. Та зайве, очевидно, говорити і про переваги електричної збивалки білків порівняно з так званим «віничком» — протягом 30—40 хвилин не раз доведеться змінити руку, аби одержати густу і пишну піну. Електричною збивалкою виконується ця робота за 8—10 хвилин, причому руки не відчувають ніякої втоми.

І все ж, віддаючи належне всіляким механічним і електричним домашнім помічникам, хочемо звернути увагу ще на одну обставину, яку важливо враховувати, дбаючи про заощадження часу. Звичайно, натерти моркву чи буряк легше з допомогою спеціальної овочерізки. Проте з огляду на економію часу варто подумати, чи слід вдаватися до її послуг, якщо йдеться про натирання лише однієї моркви. Адже час, зекономлений на подрібненні моркви, згодом витратимо, може, й з лишком, на розкручування, миття, витирання і наступне складання овочерізки. Одне слово, щоразу варто подумати, як вигідніше вчинити в кожному конкретному випадку. Раціональна організація праці до таких осмислених дій на кожному кроці і закликає. Бо до механізації вдаємося не заради механізації, а з огляду на те, що вона не тільки дозволяє максимально економити м'язову енергію людини, а ще і робочий час.

Не можемо не згадати ще один приклад, сама назва якого свідчить про те, що він стосується теми нашої розмови найбезпосередніше. Йдеться про каструлю-скороварку. Якщо не маєте її, то радимо придбати.

Важко уявити собі сучасну кухню і ще без одного дотепного винаходу — алюмінієвої фольги. Для чого вона служить?

Якщо маємо, приміром, духовку, в якій тісто весь час підгоряє, достатньо звичайну форму встелити 1—2 шарами фольги, змастити її маслом, покласти на неї тісто, і ви не знатимете більше клопоту. В той же спосіб можна вберегти тісто і від пригоряння зверху.

Фольга незамінна і для зберігання продуктів у холодильнику. В неї можна загорнути і готову страву, і сире м'ясо, і сир. Загорнений у фольгу пиріг або хліб довго не черствіє. Чудово прислужить вона і для загортання бутербродів, які готуємо для поїздки за місто. Продукти, що зберігаються у фользі, не втрачають аромату, соковитості і дуже смачні.

У фользі можна запікати, смажити, тушкувати різні страви: запіканки, м'ясо, овочі, а також страви дієтичні, нежирні.

Як підготувати продукти до запікання чи смаження у фользі?

Одірвіть від рулона фольги, аби вільно обгорнути нею у кілька разів той чи інший продукт.

Змастіть фольгу з одного боку жиром (олією, вершковим маслом тощо), покладіть призначений для запікання чи смаження продукт, щільно загорніть.

Підготовлені продукти кладіть на лист у гарячу духовку і, не розкриваючи фольги, готуйте стільки, скільки цього потребує та чи інша страва, проте менше, ніж готували б звичайним способом.

Якщо хочете, щоб м'ясо, птиця чи інша страва підрум'янилися, за 10 хвилин до готовності розгорніть фольгу, утворивши своєрідний човник. Подають страви у цих самих човниках або ж перекладають на тарілки.

СКІЛЬКИ КАСТРУЛЬ МАТИ?

Вирішуючи це питання, ми виходимо з конкретних умов: складу родини, віку її членів (маленькі діти — потрібні й маленькі каструлі — кашу чи суп для дитини рекомендується варити на один раз, щоб не підігрівати і в холодильнику не тримати), нарешті, із можливостей зберігання цих речей на кухні.

Що ж вважати необхідним на кухні? Як доглядати кухонний посуд?

Чайник. Алюмінієвий чи емальований купувати? Гадаємо, краще віддати перевагу емальованому — він легше миється, отже, економить час. Проте не економте часу на підігріванні води: смак підігрітої кип'яченої води значно гірший.

Але який би чайник — емальований чи алюмінієвий ви не придбали, час від часу його слід очищати від накипу. Позбутися його можна кількома способами.

Налийте у посуд розчин соди для прання (чайна ложка на склянку води) і прокип'ятіть — накип зніметься жорсткою щіткою або дерев'яною паличкою. Посуд ретельно помийте гарячою і холодною водою.

У чайнику протягом 1,5—2 годин кип'ятіть воду, додавши до неї одну-дві ложки оцтової есенції або чотири-п'ять столових ложок оцту на літр води.

Є ще один досить ефективний спосіб: у посуд кладуть лушпиння з картоплі і кип'ятять, доки накип не розм'якшиться.

Ка́вник. Деякі варять каву в електричному чи емальованому кавнику, інші віддають перевагу спеціальним відкритим каструлькам. Що придбати — судіть самі. Каструлька, звичайно, швидше і легше миється, та коли маєте справу з електричним кавником, є певність, що кава «не втече».

Каструлі. Їх, думаємо, має бути п'ять-шість. Для супу і макаронів більша — літри на 3—4 і краще емальована. В ній також можна варити киселі і компоти. Для овочів згодиться і алюмінієва, менша. Найкращий спосіб митя каструль — кип'ятіння з содою. Якщо у посуді щось пригоріло, він після цього відмивається швидко й легко. Отож не шкребіть каструль ножем, не чистіть наждачним папером — це марно витрачені зусилля.

Тушкувати овочі, м'ясо, птицю краще в чавунці або гусятниці: вони краще нагріваються, отже швидше «достигає» страва, вони й довше зберігають тепло — не доводиться страву зайвий раз підігрівати.

Для молока найпридатніша алюмінієва каструля. Крім молока, нічого іншого в ній не варіть: молоко легко вбирає в себе всілякі пахощі.

Алюмінієву каструлю, що потьмяніла, прокип'ятіть у воді з трьома-чотирма столовими ложками оцту, а влітку вкиньте в неї щавель. Якщо у каструлі щось пригоріло, всипте солі, налийте води і дайте кілька годин постояти. Емальований посуд також легше відмивати з сіллю.

Плями на алюмінієвому посуді від страв, що пригоріли, можна швидко видалити, якщо протерти їх щойно розрізаним яблуком або скип'ятити в посуді воду з цибулею. Після цього вимийте каструлю з милом.

Нині у продажу є каструлі з вогнетривкого скла. Жінки, напевно, вже оцінили зручність цього посуду. Готувати в ньому їжу дуже приємно. Він не пригоряє, оскільки господарка, не знімаючи кришки, має змогу весь час стежити через прозорі стінки посуду за тим, як вариться страва, чи не википіла вода, чи набув, приміром, соус потрібної густоти.

Сковороди, як і чавунці, теж мають швидко розігріватися і довго зберігати тепло. Цим вимогам найкраще відповідають сковороди з чавуну або щільного алюмінію. Сковорід радимо придбати як мінімум дві: велику — для смаження м'яса та овочів, і меншу — для яєшні, млинців. Щоб вдався перший млинець, прожарте нову сковороду з сіллю і промийте гарячою водою. Вона надалі не пригорятиме.

Ножі потрібні різноманітні, краще з неіржавіючого металу — вони не окислюються. Для ефективної роботи на кухні не байдужа і форма ножа. Довгими ножами-пилками найзручніше нарізати хліб, особливо білий і м'який. Для овочів потрібні коротші ножі. Ніж для риби подібний до лопатки, ним зручно підхоплювати і перекладати рибу. Довгі і тонкі ножі призначаються для нарізання сиру, шинки, сирого м'яса. Коротким ножем із заокругленим кінцем зручно намазувати масло.

Не забудьте: ножі мають бути гострими, тільки тоді ними зручно і швидко працювати.

* * *

Ось ще декілька порад, які можуть згодитися у щоденній кухарській практиці.

Жерстяні листи і форми легко миються водою, в якій розчинено питну соду.

Щоб швидко підсушити скляні прибори, їх споліскують теплою водою і відразу ж витирають лляним рушником або ставлять догори дном на складений вдвоє чи навіть вчетверо рушник. Коли вода стече, склянки легко протираються лляним рушником.

Певно, кожній господарці доводиться мити пляшки з-під молока та інших молочних продуктів, баночки з-під сметани тощо. Швидко вимити цей посуд можна з допомогою спеціальних щіточок. Якщо щіточок нема, можна скористатися газетним папером. Клаптики його кладуть у пляшку, заливають до половини холодною водою і енергійно струшують. Корисними можуть виявитися і сира картоплина або яєчна шкаралупа. Якщо нарізану картоплю або подрібнену шкаралупу опустити в пляшку,

знов-таки наполовину залити водою і енергійно струсонути, посуд швидко очиститься від залишків молочних продуктів. Та ці поради на той випадок, якщо посуд не вдалося помити відразу після спорожнення. Краще, зрозуміло, не лишати миття пляшок і баночок на потім, щоб згодом не витрачати на цю справу вдвічі більше часу.

Посуд з-під тіста і суміші з яйцями миють спочатку холодною, а потім гарячою водою. Пляшки з-під олії легко помити у воді з додаванням оцту або прального порошка.

Отже, скільки каструль мати — справа особиста. Та не станемо поповнювати існуючий арсенал заради колекції тільки тому, що не маєте каструлі з ще ось такою червоною квіточкою або синім горошком. Певна річ, каструлі, як і інші вироби, старішають. Без зайвих роздумів і зітхань розлучайтеся з ними. Від таких ревізій виграш очевидний: швидше і легше миється нова каструля, отже, вища продуктивність праці, та й менше непотребу доведеться переставляти з місця на місце.

Оскільки йдеться про кухонні справи, наведемо кілька порад, які можна об'єднати одним словом: швидше!

* М'ясо з кісткою прожарюється швидше, оскільки кістка проводить тепло і воно швидше проникає в м'ясо.

* Яловичина вариться швидше, якщо відбити її довбешкою або товкачиком і додати у воду 1—2 столових ложки оцту.

* Яловичина вариться швидше, якщо звечора її поверхню натерти порошком гірчиці, а перед приготуванням промити холодною водою або змастити оцтом.

* Аби швидше зварилася курка, її зовні і зсередини натирають лимоном або 2—3 години тримають у суміші з рівних частин води і оцту.

* Запікаючи фаршировану птицю чи дичину, не варто витрачати час на їх зашивання. По обидва боки розтину встромляють дерев'яні кілочки або сірники (зрозуміло, без сірки) і переплітають цупкою ниткою або тонким шпагатом. Після запікання кілочки разом з нитками видаляються легко і швидко.

* Тушку курки можна швидко очистити, якщо на хвилину занурити її в гарячу воду.

* Заморожену рибу кладуть у поліетиленову горбинку, щільно перев'язують ниткою, і занурюють у теплу воду — риба відтане швидше.

* Риба не вислизатиме з рук, якщо перед чищенням натерти її сіллю.

* Щоб швидше спекти картоплю, у кожну бульбу встромляють великий цвях. Залізо, як відомо, чудовий провідник тепла.

* З вареної картоплі «мундир» знімається швидше, якщо бульбу відразу ж облити холодною водою.

* Щоб швидше і легше зняти шкірку з помідора, його наколюють на виделку і кілька секунд тримають в киплячій воді або над полум'ям. Рідина під шкіркою від нагрівання розширюється, внаслідок чого шкірка тріскається і легше відділяється.

* Морква чиститься дуже легко, якщо облити її гарячою водою, а потім протерти полотнинкою.

* Щоб швидше зварилися квасоля, горох, рекомендується замочити їх у холодній воді на 5—6 годин, а то й на цілу ніч. На відміну від інших овочів, їх варять, заливши холодною або ледь підігрітою водою.

* Вершкове масло швидко збивається, якщо попередньо нарізати його шматочками, покласти в миску, яку занурюють у гарячу воду, і тримати так до пом'якшення масла. Влітку, зрозуміло, потреба в цьому відпадає.

* Бринзу легше нарізати злегка підігрітим ножем.

* Білок легше відділяється від жовтка, коли яйце холодне.

* Щоб легко відділити білок, зберегти цілість жовтка, його виливають через паперову воронку. Білок поступово витікатиме, а жовток залишиться у воронці цілим.

* Якщо ви збиваєте білок на піну, а вона утворюється повільно, в нього можна додати трохи цукру або кілька крапель лимонного соку.

* Для того, щоб легше розтовкти мигдаль, його посипають кристалічним цукром.

* Торт із бісквітного чи іншого легкого тіста перед вкладанням начинки найпростіше розрізати ниткою. Намітивши ножем лінію кола, в утворену заглибину просувають цупку нитку і тягнуть за обидва кінці. Щоб відділити і перенести одержаний шар торту, під нього просувають лист паперу. Тримаючи за кінці, піднімають його, анітрохи не пошкодивши.

* При поперечному розрізанні торт не кришитиметься, якщо зробити це нагрітим у гарячій воді ножем. Цей спосіб придатний і для нарізання свіжого хліба.

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОЧОГО МІСЦЯ

Для прискорення й полегшення роботи на кухні неабияке значення має і правильна організація робочого місця, використання найбільш придатного і зручного приладдя.

Спеціалісти з інтер'єру, архітектори переконалися, що, працюючи у неправильно обладнаній кухні, господарка за день долає кілька зайвих кілометрів. Тож якими ощадливими доводиться нам бути і як відповідально

ЗА РІК 2000 КМ

слід підійти до обладнання і планування кухні. Перш за все, вважають спеціалісти, необхідно правильно узгодити чотири основних елементи кухонного обладнання: для підготовки продуктів, приготування їжі, миття і зберігання посуду та продуктів. Найдоцільніше розташувати робоче місце для підготовки продуктів між мийкою і плитою. Так господарка може дістатися всіх трьох, не роблячи зайвих кроків і рухів. Кухонний посуд і різноманітне приладдя доцільно тримати у шафці, яка одночасно правитиме і за основний робочий «верстат».

І планування усієї квартири, раціональне розміщення в ній меблів також стають елементом організації побутової діяльності. Архітектори, що займаються внутрішнім плануванням простору квартири, радять відразу ж визначити в ній так звані лінії руху і спокійні зони, тобто ті, які цими лініями не перетинаються. Встановивши лінії руху — від дверей кухні до входу у загальну кімнату, або, приміром, в кухні від мийки до робочого стола, треба й починати розставляти меблі.

Варто передбачити, щоб, проходячи передпокоєм у кімнату, не доводилось огинати кути шаф; щоб, проходячи кімнатою, щоразу не заважати дітям, які зосереджено готують уроки; щоб у кухні шлях від мийки до стола не перетинала табуретка. Така правильна організація внутрішнього простору квартири надзвичайно важлива, адже економить господині рухи, а отже,— сили і час.

Зрозуміло, при такому ставленні до умеблювання квартири доведеться відмовитися від усього необов'язкового. Крім того, зайві меблі — це і додаткові площини, які треба витирати від пилу, а ще ж їх доведеться не раз пересувати з місця на місце під час прибирання квартири.

Не сприяють економії часу і сил господарки і важкі портьери на вікнах і дверях (чого варте їх прання і прасування), і численні подушки на диванах, і килимочки та доріжки, простелені по всіх кутках, і дрібнички, яким принаймні раз на місяць доводиться влаштовувати «баню». Все це утруднює прибирання, а в декого до всіх цих «скарбів» рідко й руки доходять.

З точки зору раціональної організації праці не байдужі і кольорове оформлення та освітлення квартири. Адже навіть пофарбування стін може стати своєрідним прискорювачем у виконанні домашньої роботи. А чому б і ні? Гігієністи давно вже довели, що жовтий, оранжевий, червоний — так звані сонячні кольори є активними. В такому приміщенні бадьоріше, радісніше працювати, отож не станемо зневажати і такий елемент підвищення продуктивності праці. Недарма ж конструктори меблів, враховуючи цю рекомендацію лікарів, все частіше використовують в оздобленні кухонних меблів різноманітні яскраві барви, які приходять на зміну безрадісним сірим і лікарнянобілим.

Синій, зелений кольори, за висновками гігієністів, діють заспокійливо. Тому не обирайте ці кольори для кухні, зокрема, для панелей і підлоги в ній. Вони найпридатніші для кімнати, в якій відпочиваєте. До пофарбування цієї кімнати також слід підійти з огляду на раціональну організацію свого побуту, відтак і відпочинку: наші сили мають досить визначені резерви, і треба повсякчас дбати про їх відновлення.

Небайдужим для кращої організації праці домашньої господарки є й освітлення квартири. Не повторюючи речей відомих, все ж зауважимо, що однієї люстри в центрі кімнати чи однієї лампочки під стелею у кухні замало для продуктивної роботи.

Візьмемо за приклад освітлення кухні. Стіл, на якому готуємо страви, до того ж переважно в ранкові чи вечірні години, коли природного освітлення буває замало, стоїть, як правило, під вікном або понад стіною, і тоді в роботі заважає власна тінь, а ще, можливо, тінь від підвісних шаф, полиць тощо. Зрозуміло, треба подбати про додаткове освітлення робочого місця, застосовуючи бра чи інші світильники. Розташуйте їх так, щоб світло падало безпосередньо на робочу площину. Залежно від планування кухні, розташування вікна варто поміркувати й над тим, чи не потрібен світильник над мийкою, можливо,— й над плитою. А додаткові витрати електроенергії? — зауважите ви. Так, електроенергію слід

заощаджувати, але не за рахунок якості й ефективності роботи.

Ми за комфорт у квартирі, за килими й портьєри, що створюють затишок і вносять прикмети індивідуального в її обладнання, за художні вироби, виготовлені нашими талановитими майстрами прикладного мистецтва, але і за все розумне в нашому побуті, за все, що полегшує, а не утруднює нашого життя. І питання, скільки мати подушок чи серветок,— не лише естетичне, а й практичне, нарешті — соціальне. Бо соціальна категорія — наш вільний час, його зміст і наповненість. І ні нашим дітям, ні родині, ні колективу, в якому працюєте, не байдужі ваш настрій і здоров'я, бадьорою чи втомленою прийдете на роботу.

Відтак, давайте ще раз пройдемося нашою квартирою. Почнемо з передпокою.

Чи все тут розташовано зручно? Чи не стали антресолі й стінні шафи смітниськом для непотребу і своєрідними пилевловлювачами? Подивіться, чи нема у передпокої меблів, яким «за віком» не знайшлося місця у кімнаті, але які й у передпокої недоречні, просто шкода розлучитися.

Нині широкого розповсюдження набули вбудовані меблі. У передпокої вони ж просто необхідні. Коли про це не подбали архітектори, потурбуйтеся самі. Стара шафа — найкращий будівельний матеріал для цього. І чоловікові можна виявити свою кмітливість, винахідливість. Такій шафі ціни не скласти, якщо передбачити в ній місце для лиж і санчат, для вудочок і фотоаматорського приладдя тощо.

Ось ще кілька порад, які можуть знадобитися при опорядженні передпокою.

* Насамперед, відчинимо вхідні двері. З їх зовнішнього боку не завадить приладнати гачок, на який господарка зможе почепити і сумку й авоську, поки витягатиме ключі і відчинятиме двері. А щоб не марнувати часу на пошуки ключів, прикріпіть їх на довгій стрічці до ручки чи внутрішньої кишені сумки: варто смикнути за «рятівний» кінець і ключі в руках.

* Якщо у вас маленькі діти, не забудьте додати до вішалки у передпокої ряд гачків на зручній для дитини висоті. Цим привчатимете дітей до акуратності і самостійності, позбавите

себе необхідності щоразу бігти назустріч синові чи доньці, аби повісити їх пальтечко, або ж — що гірше, не підбиратимете його, повернувшись з роботи, зі стільців. Не доведеться і зайвий раз нести його в хімчистку, прасувати.

* Пристосування для зонтів — навіть звичайне кільце із старого шкіряного пояса, або широка гумова стрічка, прилаштовані до панелі на вішалці, добре прислужаться і з естетичного, і з практичного боку.

* Якщо у передпокої є певне місце для перевзування з доріжкою, що легко переться, або з клаптем лінолеуму, який швидко миється, ви позбавите себе необхідності зайвий раз витирати й натирати підлогу не лише у передпокої, а й в усій квартирі. Не забудьте і про невелику табуретку, це необхідно — зручність.

Завітаємо тепер у загальну кімнату. Чи передбачено й у ній вже згадувані лінії руху? Де, приміром, стоїть обідній стіл? Якщо у протилежному від дверей кутку, то радимо переставити його ближче. Вимога не пуста. Відразу скоротиться шлях на кухню, менше розноситиметься сміття по квартирі.

І ще раз наголосимо: основні лінії руху в кімнаті — від дверей до столу, від столу до серванту, а також на балкон, до суміжних кімнат не повинні перетинати зону відпочинку і робочий куток.

У спальні хочемо привернути вашу увагу до двох шаф — для одягу і білизни. Бездоганний порядок у них — запорука економії часу, повсякдень і повсякчас. Скільки часу ви витрачаєте на пошуки у шафі панчіх чи потрібної сорочки? Якщо понад півхвилини, ваші справи кепські. Доведеться найближчого ж дня вилучити вечір спеціально для порядкування в шафі.

Щоб не «винаходити колесо», прислухаємося до порад болгарського архітектора Е. Ненової з «Книги для кожного дня і кожного дому».

Відзначаючи важливу роль внутрішнього обладнання шафи, що забезпечує раціональне використання його внутрішнього простору, болгарський архітектор радить, що і в якій шухляді, на якій полиці, в якому відділенні краще зберігати. Так, якщо для платтів, пальт, плащів необхідне відділення висотою до 140 см, то для чоловічих і жіночих костюмів, спідниць, блуз і жакетів — до 100 см.

Порожній простір під цим одягом варто використати для коробок відповідного розміру, в яких зберігатимуться інші речі. При цьому кожна коробка матиме певне призначення: для чоловічих сорочок, білизни тощо. Таким чином, у шафі не тільки використовуватиметься весь простір, а й буде більше ладу, що дозволить легко і швидко знаходити потрібну річ і тим самим заощаджувати час.

Дуже важливо, щоб речі у шафі розташовувались залежно від частоти їх використання, а також від об'єму та маси. З цією метою, радить Е. Ненова, шафу можна розподілити за висотою на функціональні зони. Перша — найближча до підлоги, досить незручна, оскільки звідти нічого не взяти, не нахилившись. Тому цю зону слід обладнати так, щоб весь вміст її було добре видно зверху. Тут на спеціальному пристрої може стояти вихідне взуття, а ще — коробки для зберігання сезонних речей.

Друга зона — від 50 до 190 см над рівнем підлоги — найбільш зручна. Її використовують для зберігання речей щоденного вжитку, білизни. Третя зона — важкоприступна, її використовують для зберіганя об'ємних, але легких речей, приміром, ковдр, пледів, сезонного одягу.

А ось ще кілька порад щодо впорядкування шафи, у користі яких довелося переконатися на власній практиці.

* Білизну в шафі викладаємо, як правило, стовпчиками. Але варто взятися за потрібну річ, як вона, ніби зловтішаючись, завжди виявляється зісподу, і від ладу нічого не лишилося. Цього не станеться, якщо вирізати з картону квадрати чи прямокутники, які за розміром і формою відповідатимуть складеній після прасування білизні, сорочкам тощо. На ці прокладки бажано пошити чохли із світлого ситцю, найкраще — різного кольору, а з протилежних боків пришити до них ще й кольорові стрічки. Склавши, приміром, одна на одну наволочки, перев'яжіть їх стрічками. При нагоді ви витягнете з шафи саме наволочки, а не простирадла. Так само укладають і решту виробів. Якщо ці картонки будуть із своєрідними ручками-козирками, які виступатимуть і добре проглядатимуться, а на них ще й зробити відповідні позначки: сорочки, натільна білизна і т. д., то знаходитимете потрібне вмить.

* Для зберігання краваток, носовичків, панчіх, шкарпеток, рукавиць, ниток, гудзиків можна використати внутрішні стіни і

дверцята шафи. На прямокутники з ситцю нашивають кишені відповідного розміру, в них і розташовують потрібне. Якщо нашиєте таких «фартушків-кишеньок» за кількістю членів родини, кожен знаходитиме потрібне легко й швидко, не порушуючи загального ладу.

* Шовкові плаття, блузи легко зсуваються з дерев'яних або пластмасових плічок, тому часто падають і мнуться. Щоб уникнути цього, на обох кінцях плічок варто прикріпити гумові пластинки або зв'язати чи пошити з тонкої світлої шерстяної тканини чохольчики.

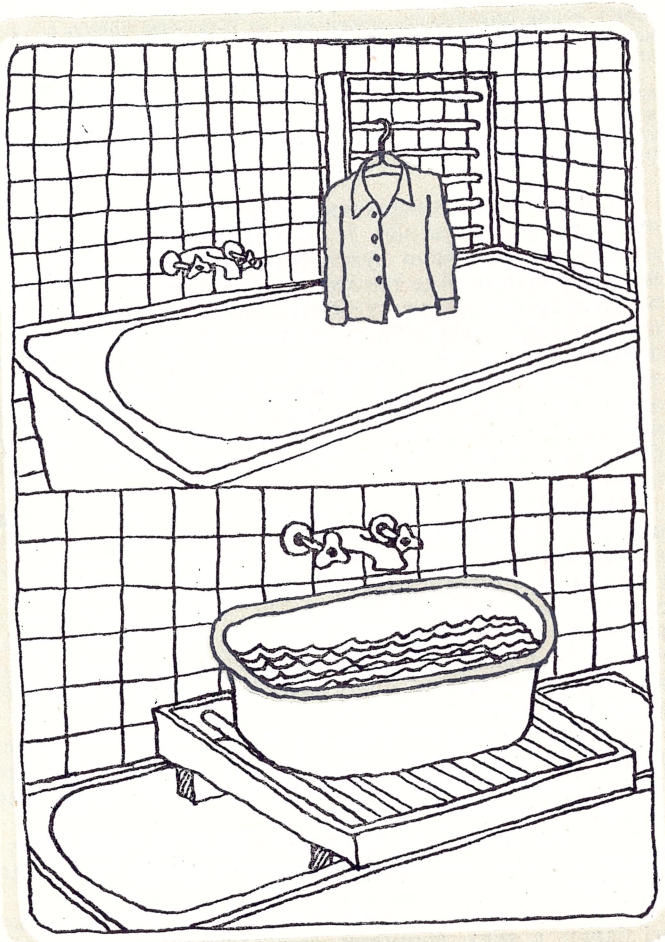
А тепер знову повернемось на кухню. Ми не тому так часто говоримо про неї, її обладнання та інші кухонні справи, що вважаємо куховарські обов'язки господарки найголовнішими. Але так вже склалося, що нема у жінки невідкладнішої за цю турботу. Може так статися, що до телевізора не підійдеш за вечір ні на хвилину, а в кухню — хоч-не-хоч завітаєш неодмінно. І може й справді не варто нарікати на її маленьку площу, бо в такій доводиться робити і значно меншу кількість кроків: все потрібне — поруч. Слід тільки потурбуватися, щоб не було в ній нічого зайвого, щоб все в ній було функціональним.

Подивіться, чи доцільне перебування в ній тієї чи іншої речі, подумайте, як часто нею користуєтесь. Якщо все частіше не можете згадати, де лежить потрібне, час і на кухні зробити велике прибирання: переставити і скласти все заново. Ті предмети, якими користуєтесь щодня, розмістіть у найдоступніших місцях, що називається — на видноті, під рукою. Менш вживані, легші предмети, поставте на вищі полиці, важчі знайдуть собі місце на нижчих.

Можливо, в якійсь із шаф треба встановити додаткові полиці, бо між існуючими є велика відстань і не все місце використовується. Поясніть чоловікові, яких саме зручностей потребуєте.

Зверніть увагу і на приладдя, кухонний посуд. З посудом, в якому пошкоджено емаль чи ручки, наважтеся розлучитися.

А може й тому не знаходите відразу потрібного, що всі банки, в яких, приміром, зберігаються крупи, спеції, схожі одна на одну? Нині в продажу є спеціальні набори



бляшанок для зберігання сипучих продуктів з відповідними позначками: борошно, сіль, цукор і т. д. Якщо не придбали такий, то не становитиме труднощів виготовити його власноруч. Згадайте, скільки бляшанок різного розміру з-під консервів буває у вас. Їм можна знайти застосування, якщо до кожної приклеїти відповідну кольорову картинку, вирізану з журналу, наприклад, для банки з цукром — зображення яскравої чашки.

Певні, що подібні нехитрі секрети відомі кожній господарці, тож поділіться ними. Свого часу Бернард Шоу влучно відзначив: «Якщо у вас є яблуко і в мене є яблуко і ми обміняємось цими яблуками, то у вас і в мене залишиться по одному яблуку. А якщо у вас є ідея і в мене є ідея і ми обміняємось цими ідеями, то у кожного з нас буде по дві ідеї».

Так от, є ще кілька ідей. Перша належить Іллі Ільфу: «Не треба боротися за чистоту, треба підмітати!» Інші ідеї — кмітливим і досвідченим господаркам.

* Якщо ванна кімната така ж мініатюрна, як і кухня, є дотепне розв'язання, що стане у пригоді і коли купаєте немовля, і коли сушите платтячка старшої доньки. Загадайте чоловікові зробити раму з грубих дерев'яних планок (3×5 см) за шириною ванни і довжиною дитячої ванночки. Паралельно вужчій стороні, на рівній відстані одна від одної, набийте кілька вужчих дощечок. Така рама, покладена на ванну горизонтально, служитиме надійною підставкою під ванночку, а підвішена на два паралельно вбитих до стіни гачки, стане й зручною сушаркою для платтячок, дитячих панчіх і навіть чоловічих сорочок, якщо їх сушити на плічках. Така сушарка понад стіною зекономить і чимало місця. Дві паралельні планки, прибиті зі споду підставки, запобігатимуть зсуванню її з ванни.

* На кран над мийкою в кухні одягніть гумову трубку. Вода не розбризкуватиметься, отже, не доведеться зайвий раз витирати підлогу. Якщо маєте довгий шланг, зможете відразу наповнити виварку чи відро, що стоять на плиті. Економія сил очевидна.

* Щоб уникнути розбризкування олії на сковороді, скажімо, під час смаження риби, накрийте сковорідку друшляком. Не доведеться зайве протирати плиту і панелі навколо неї.

* Щоб зручніше було брати гарячі каструлі чи інший посуд, пошийте вільні рукавички з одним пальцем, які однаковою мірою можна одягати як на ліву, так і на праву руку. Продубльойте їх шаром ватину чи сукна. Якщо у верхній частині рукавички вшити магніт, її можна прикріпити до будь-якої металевої поверхні. Не треба ні гачка на стіні, ні петельки на рукавичці: навіть кинута вільно, вона триматиметься на стінці плити,

СИДЯЧИ ЧИ СТОЯЧИ?

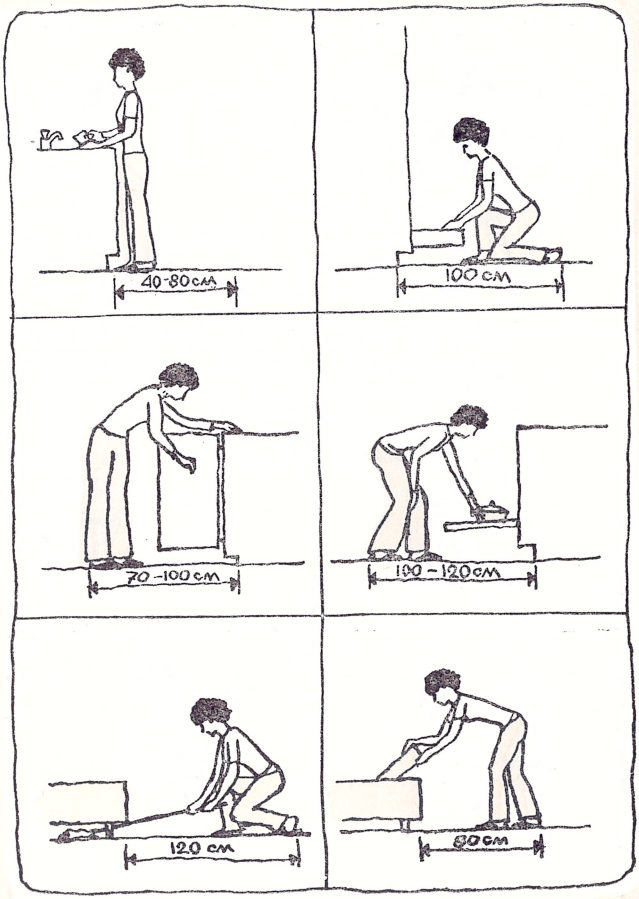
Підраховано, що понад 80 процентів усіх кухонних операцій ми виконуємо стоячи. І якщо кухонний стіл, плита, мийка встановлені надто низько, господарці доводиться працювати схилившись. Від цього швидко втомлюються м'язи спини, витрата енергії на певні операції збільшується приблизно на 25 процентів. При середньому зрості жінки 155—165 см найбільш зручна висота кухонного стола 85 см. Вищим чи нижчим на зріст доведеться вносити певні корективи у «зріст» меблів, виходячи з того, що поверхня кухонного стола має бути на 10 см нижче ліктя зігнутої руки.

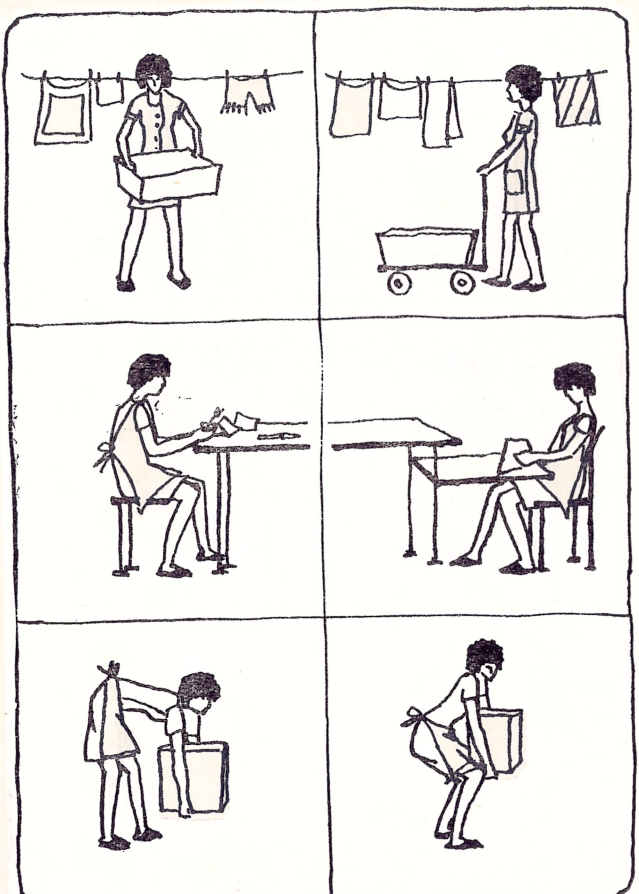
І все ж варто привчати себе виконувати якнайбільше домашньої роботи сидячи. Гігієністи відзначають, що робота стоячи втомлює найбільш, оскільки доводиться витрачати багато енергії на підтримання тіла у вертикальному стані. Знаємо чимало жінок, які навіть невелике прання, не говорячи вже про чищення картоплі чи інші підготовчі куховарські справи, виконують сидячи. Щоправда, при цьому слід подбати про зручний підйомний стілець, бажано круглий, щоб він і місця займав менше. Регулюючи його висоту, можна прибрати таку зручну позу, яка сприятиме зменшенню напруженості рук у процесі роботи.

Стежте при цьому і за поставою. Гігієністи, зокрема, звертають нашу увагу на те, що зігнута спина спричиняє значно більшу — мало не на 50 процентів — витрату енергії.

Але й працюючи сидячи, не забувайте час від часу змінювати позу. Найкраще передбачити такий режим праці, аби час від часу переключатися з однієї роботи на іншу. Та, відверто кажучи, господарка робить це, не чекаючи нашої підказки. Більш нагальною лишається порада вчитися працювати сидячи, дбаючи про раціональну організацію робочого місця.

Ось що варто мати при цьому на увазі. Розміри, подані на рисунках, стосуються — перший — мінімальних, другий — максимальних умов роботи. Наводячи ці приклади, сподіваємось, що переважна кількість господарок так і поводиться.


40-80 cm
100 cm
70-100 cm
100-120 cm
120 cm
80 cm



1. Миючи посуд, виконуючи будь-яку іншу роботу на кухні, дбаємо не лише про найзручнішу і найраціональнішу висоту «домашніх верстатів», а й про те, щоб рукам, ліктям було просторо, щоб не набивати собі синців.

Цієї вимоги неважко дотримуватися і в найменшій кухні, аби тільки розуміли, що є необхідність у певних перестановках в ній. Бо часом ми просто закриваємо очі на існуючі незручності, аж доки ті не набудуть значних розмірів.

2. Не утруднюйте підхід до шаф, з яких повсякдень щось виймаєте.

3. Холодильник, як і інші шафи, встановлюйте так, аби мати можливість прочиняти його дверцята на повну ширину.

4. Щоб не утруднювалося куховарення, подбайте, щоб можна було вільно маневрувати навколо робочого місця.

5. Підмітання або миття підлоги під меблями стає справжньою еквілібристикою, якщо в кімнаті чи на кухні надто тісно.

6. Однією з найприкріших домашніх справ може стати прибирання ліжка, якщо не маємо змоги вільно пересуватися навколо нього.

Наведені вище рисунки допоможуть краще уявити, яким позам віддати перевагу. Зображеного в лівій колонці старайтесь уникати.

* Якщо довгий час довелося працювати нахилившись, полежте 10—20 хвилин догори обличчям на твердій площині (на підлозі, вкритій килимом, або й навіть на письмовому чи обідньому столі). Краще на столі, щоб голова і ноги трохи звисали. Цю вправу повторіть кілька разів на день.

* Розвішувати білизну, мити вікна слід обома руками. Таким чином навантаження на руки і плечовий пояс розподілятиметься рівномірно, ліва рука не буде бездіяльною.

* Завдання домашньому майстрові. Якщо господарка готує на звичайному кухонному столі, зробіть свого роду дерев'яний пюпітр з пластиковим покриттям: працюючи стоячи, не доведеться згинатися над столом, напружувати зір, менше втомлюватимуться руки.

І ще кілька гігієнічних порад.

* Щоб руки не темнішали від картоплі та інших овочів, перед чищенням овочів змастіть їх оцтом і дайте йому висохнути.

* Для видалення плям від свіжих горіхів також протріть руки оцтом.

* Після тривалого прання руки набрякають і стають зморшкуватими. Розітріть їх оцтом і відразу відчуєте полегшення.

Негативно впливає на продуктивність праці, не стимулює до роботи і брудна підлога, немиті вікна. Рівну, пофарбовану чи вкриту лінолеумом підлогу легше доглядати. Не натирайте її мастикою, так недовго і до по-

бутових травм. Травматизму прагнемо уникати у будь-якій роботі. Розлили воду — відразу витріть. Не ставайте на хитку табуретку. Тим паче, не ставайте на неї однією ногою, щоб не втратити рівноваги. Не беріться за гарячу каструлю мокрими ганчірками. Під дією високої температури волога випаровуватиметься, що може спричинити опік.

Вам, напевно, відомо, що чисте скло пропускає 90 процентів світлового потоку, забруднене, запилене — лише 8. Якщо в кухні ще й темна підлога, це додатково погіршить умови праці. Темна підлога відбиває 5 процентів світла, світло-сіра, світло-зелена — до 45 процентів. Тут доречно керуватися і таким правилом: чим більшу площу займає якийсь колір, тим світлішим він має бути. Пам'ятаючи про це, обирайте колір не лише для підлоги, а й для панелей.

На одному з підприємств було зроблено такий експеримент: робітникам запропонували переносити ящики однакового розміру й ваги, але різного пофарбування: чорного і білого. Білі ящики здалися робітникам легшими. Може й тому варто віддавати перевагу білим каструлям? Про санітарно-гігієнічні переваги їх і говорити зайве: найменший бруд на їх поверхні відразу ж стає помітним.

І ще один важливий кухонний пристрій допоможе домашній господарці — очищувач повітря. Відомо, що при високій температурі повітря, загазованості приміщення працювати важче. Якщо нема можливості придбати електричний очищувач повітря, встановіть у кватирці електричний вентилятор, який поліпшуватиме температурний і повітряний режим приміщення. До речі, свіже повітря і прогрівається швидше. Тому, приміром, радять провітрювати приміщення перед розпалюванням печі.

Оскільки вже згадали піч, ще дві поради, якими при нагоді можете скористатися.

* Якщо маєте на певний час піти з дому і хочете, щоб вогонь у печі не згас, притрусіть дрова чи вугілля пригорщею солі, яка підтримуватиме повільне жевріння.

* Щоб вугілля в каміні чи печі не згоряло швидко, зволожте його солоною водою.

Прима

І ЛЕГШЕ, І ШВИДШЕ

Економити наш час допомагає і хімія. Бо хімізація — це прискорювач виробничих процесів. Прання і миття вікон, видалення плям і чимало інших домашніх робіт, виконаних з допомогою хімічних препаратів — порошків і рідин, аерозолів і паст, економлять працю, економлять і час господарки.

Приміром, прання. Був час, коли його не мислили без господарського мила. Нині хіба що носовички та панчохи перемо з його допомогою. Компоненти, що входять до складу миючих засобів, створюють найсприятливіше для прання середовище, пом'якшують воду, прискорюють перехід часток бруду з поверхні тканин у розчин. Інші компоненти запобігають осіданню часток бруду, що перейшли з виробу у розчин, знову на тканину, завдяки чому вироби не набувають сірого відтінку. Спеціальні відбілювачі, які вводять до складу миючих засобів, і призначення яких зрозуміле вже з самої назви, сприяють активному виділенню кисню, котрий «спалює» всі органічні забруднення аж до плям від вина, кави, ягід тощо. Одночасно відбілювач дезинфікує тканину, полегшує процес прання, позбавляє необхідності «терти» білизну на спеціальній пральній дошці, полоскати її у десяти водах.

Отже, скорочується не лише строк механічної обробки, полегкість відчувають не лише руки господарки, а й зменшується зношуваність білизни. Якщо ж застосувати пральні засоби із спеціальними оптичними відбілювачами, які підфарбовують тканину в блакитний колір і тим самим нейтралізують, приховують жовтизну, відпадає необхідність і в окремому підсинюванні білизни.

Переваги синтетичних миючих засобів перед звичайним милом очевидні. Щоправда, й пральними порошками та пастами треба користуватися вміючи.

* Процес прання прискорює попереднє замочування білизни.
* Не замочуйте білизну у надто гарячій воді, особливо таку, що була накрохмалена або має плями від крові, харчових про-

дуктів, косметичних кремів. Гаряча вода сприяє «згортанню» цих речовин, деякі плями після цього взагалі важко усунути.

* Якщо перете у машині чоловічі сорочки, завантажуйте машину максимально. Відтак сорочки «не плаватимуть» у розчині, збільшитиметься тертя, швидше і краще видалятиметься бруд з комірів і манжет, не доведеться докладати рук.

* Якщо перете білі сорочки порошком без відбілювача, на 25 літрів води додайте 15—20 мл перекису водню: одночасно з пранням сорочки відбілюватимуться.

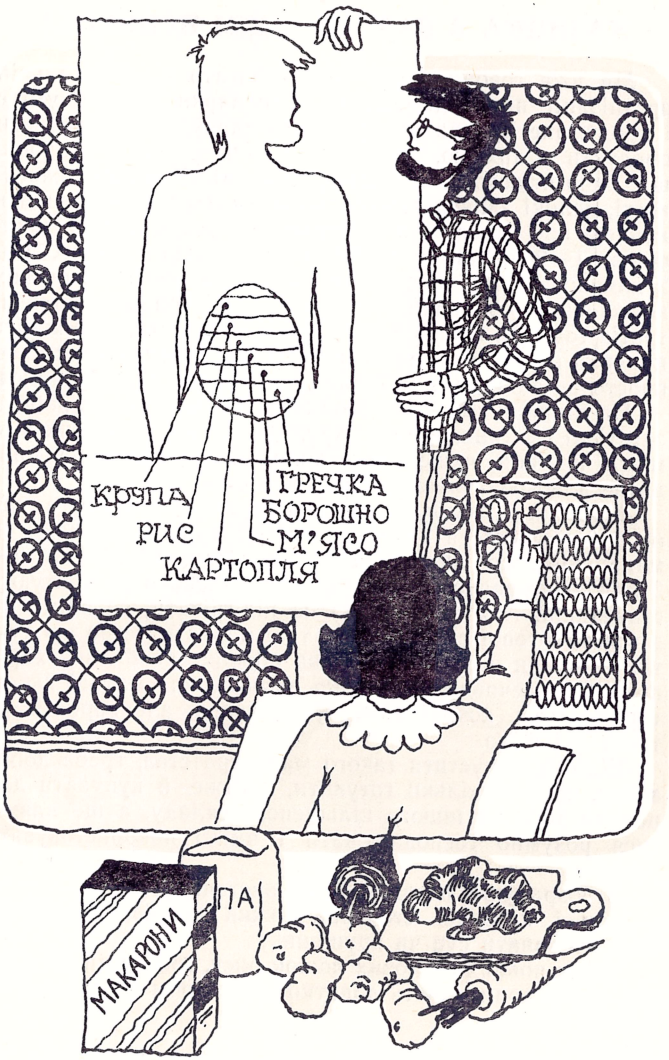
* Щоб кольорові вироби не линяли під час прання, на 25 літрів негарячого прального розчину (до 40° С) додайте 50—100 г кухонної солі. Оскільки сіль поліпшує ефект миючих засобів, водночас вона й економить їх. Отже, можна зменшити кількість порошків на 10—20 процентів проти норми.

* Щоб праска не приставала до крохмаленої білизни, у воду для крохмалення додайте трохи кухонної солі або скипидару.

Чимало прикрощів завдають господарці і плями, що невідомо звідки беруться на одязі, білизні. Бензин, ацетон, скипидар, сіль — до яких тільки засобів не вдаємось, аби позбутися їх. І тут на допомогу господарці приходить чарівниця-хімія.

Звичайно, з допомогою води, мила і газетного паперу можна до блиску вимити вікно чи відполірувати люстерко. Але швидше і водночас якісніше це можна зробити, користуючись «Секундою», «Нітхінолом» та іншими хімічними засобами — в аерозолях чи пастах, які все щедріше виробляє наша хімічна промисловість.

Ви маєте рукомийник, ванну. Був час, коли це робилося і з допомогою кислот, і навіть питної соди та гірчиці, призначення яких, погодьтеся, інше. Мало, що псували емаль раковин, мало, що завдавали шкоди рукам, мало, що доводилось під час цієї операції докласти чимало зусиль, але й ефект був невисоким і короткочасним. «Прима», «Квазі», десятки інших вітчизняних та імпортних препаратів прийшли на допомогу господарці, при скорили, полегшили і цей вид домашньої роботи. Нехтувати цими помічниками — все одно, що свідомо поставити за мету завдати собі зайвої роботи, свідомо ускладнити своє життя, свідомо скорочувати вільний час.


КРУПА
РИС
КАРТОПЛЯ
ГРЕЧКА
БОРОШНО
М'ЯСО
МАКАРОНИ

ХАЗЯЙКА З БАЗАРУ В ДІМ ПРИНЕСЛА

Ми вже говорили про те, як багато у раціональній організації праці домашньої господарки важить уміле і продумане придбання продуктів харчування. Купувати продукти з лихвою, «про запас» — не вихід із становища: вони псуються, втрачають смакові і поживні властивості, великі запаси важко зберігати. Проте не завадять куплені про запас 2—3 кг борошна, крупів, цукру, макаронів, 1—2 пачки чаю, 500 г вершкового масла, 1—2 пляшки олії, 1—2 коробки рибних, м'ясних і овочевих консервів, 2—3 пачки супу та другої страви із концентратів тощо на випадок, коли, йдучи з роботи, ви з якоїсь причини не встигли, не змогли купити передбаченого або просто не зайшли в магазин, бо нездужаєте, втомилися.

На цілий тиждень у холодну пору року можна робити заготівлі сметани, масла, сиру, яєць і навіть мороженого м'яса чи риби, якщо маєте холодильник або інше, придатне для зберігання продуктів, місце.

І все ж — скільки й чого купувати? Кожній з нас не раз доводилося викидати залишки картоплі, каші чи макаронів, що лишилися після обіду, міркуючи: 2—3 ложки не варто й лишати, вони однаково не врятують становища. Аби зайвий раз не підігрівати, не знімаємо з вогню готової страви. А це теж марнотратство продуктів, оскільки надмірна теплова обробка позбавляє харчі поживних речовин, негативно впливає на смакові якості страв. Отож, хоча і втамовуємо голод, але користі від такої їжі мало.

Щоб не допустити такого марнотратства, треба добре знати, чого і скільки готувати, а отже, й купувати для родини того чи іншого кількісного складу, а ще навчитися розумно господарювати і вміло використовувати рештки.

З розрахунку на одну особу вистачить:

однієї неповної столової ложки крупів, макаронів, щоб заправити суп чи круп'яник;

трьох повних столових ложок рису, гречки чи макаронів, якщо вони стають додатком, гарніром до м'ясної чи рибної страви;

трьох картоплин середнього розміру як гарнір до другої страви;

150—200 г окосту на одну відбивну котлету.

Двох склянок борошна вистачить на пиріжки чи налисники для чотирьох осіб, а 500 г меленого м'яса, булочки, одного яйця і приправи — на 6—8 котлет.

Хліб їмо різний — залежно від сорту і призначення. Однак рештки його можна з успіхом використати. Приміром, рештки батонів, булочок — на грінки до супу, як додаток до меленого м'яса. Для цього, зрозуміло, хліб треба підсушити і подрібнити. З черствого житнього хліба на вечерю можна зробити смачні грінки в тісті або висушити його і використати для приготування хлібного квасу.

Невикористаний шматок сиру можна натерти на дрібній тертці, трохи підсушити, зсипати до банки, яка щільно закривається, і використати як приправу до макаронів, запіканок, супів, соусів.

Роблячи покупки, варто подумати й про те, що, де і як ви зберігатимете.

Свіжі овочі, коренеплоди, яблука, консерви з них, мармелади, соки, варення, мед, домашнє вино потребують для зберігання темного приміщення з температурою від 4 до 12 градусів тепла, вологістю — від 70 до 90 процентів.

Сухі продукти, такі, як борошно, цукор, консервоване м'ясо, копчені тверді ковбаси, для зберігання також потребують температури від 4 до 12 градусів тепла, темного, але сухого і не дуже просторого приміщення. Якщо фрукти й овочі найкраще зберігати в льоху чи коморі, то інші продукти можна тримати в кладовці на кухні. Кладовку обладнують полицями глибиною 40 см, висотою 20 см і шириною 100 см. На кожній можна розставити 24 літрових або 44 півлітрових банки. Якщо висота полиці 40 см, на ній стане до 40 півлітрових пляшок з олією, наливкою, домашнім вином тощо.

Щодо терміну зберігання консервів. Компоти й інші консерви з яблук, груш, слив, абрикосів можна зберігати до п'яти місяців, овочеві консерви — три-чотири місяці, борошно — півроку, олію — до року. Не забудьте

зробити на банках і пляшках відповідні наклейки з поміткою про строк виготовлення. Нові консерви ставте до стінки, за старими; таким чином, завжди під рукою буде те, чим слід користуватися в першу чергу.

Звертайте увагу і на термін зберігання та використання продуктів, зазначений на продуктах промислового виготовлення. Всі харчові продукти мають певні строки зберігання. Це ще один аргумент на користь того, що «на все життя» не настачиш.

А щоб не допустити марнотратства поживних речовин, а отже, й самого продукту в процесі приготування, слід знати:

* продумуючи, в якому порядку готувати продукти до тієї чи іншої страви, зважте й на те, що корисні речовини руйнуються не лише в процесі теплової обробки, а й під час зберігання, чищення тощо;

* знелужування зелені, овочів, картоплі відбувається вже під час миття. Тому робіть це швидше і під проточною водою. Кидайте їх у киплячу воду, варіть у невеликій кількості води і нетривалий час. Найменше поживних речовин втрачають овочі у скороварці;

* щоб у крупах, картоплі збереглося якнайбільше вітаміну B_1, додавайте в страви томат-пюре, щавель, оцет, лимонний сік.

Чим довше лежать обчищені й нарізані картопля, овочі, зелень, тим більше втрачають вітамінів, насамперед, вітамін С. Це найчастіше відбувається так. Підготує, приміром, господарка картоплю, залле її водою і залишить до часу. Стоїть вона і годину, й дві, доки черга не підійде. А тим часом картопля у воді, особливо нарізана, може втратити до 40 процентів вітаміну.

* Ультрафіолетове проміння руйнує вітаміни А і С, каротин, рибофлавінову кислоту. Тому й потрібне темне приміщення для зберігання овочів, тому молоко, жири, компоти не тримайте на вікні або на полиці, на яку потрапляють сонячні промені.

* Під час приготування уникайте зайвого перемішування страв — під дією повітря вітамін С також руйнується.

* Готові страви не тримайте довго в теплому місці (загорнутими, в духовці, печі тощо). Під дією тепла руйнуються білки, відбуваються зміни у хімічному складі продуктів. Краще готуйте їх у два прийоми.

* Через 3 години після приготування овочеві страви втрачають половину своїх вітамінів.

* Втрат поживних речовин, що сталися під час теплової обробки, можна уникнути, додаючи до готових страв свіжу зелень, селеру, моркву, сироватку, сметану, жовток, сир, лимонний сік.

ВМІЙ ПОДІЛИТИСЯ З БЛИЖНІМ

Статистика свідчить: 75 процентів домашніх справ покладено на жінку. Та ким покладено? Зрозуміло, зайнятість працюючої жінки і чоловіка істотно різняться. І навіть коли попервах у молодій родині чоловік гаряче береться допомагати молодій дружині, все одно домашні обов'язки поділені між ними нерівномірно. Тому, коли ми говоримо про проблеми вільного часу для всіх громадян, маємо, перш за все, на увазі турботу про збільшення резервів вільного часу жінки. Без розв'язання цієї проблеми в побуті не можна говорити про цілковиту рівність жінки і чоловіка в подружньому, сімейному житті.

У будь-якій книжці чи статті про наукову організацію праці ви прочитаєте, що її запровадження неможливе без раціонального розподілу і кооперації праці. Зрозуміло, що і в домашніх, побутових справах не досягти досконалості без допомоги й активного сприяння усіх членів родини, без їх активної участі в усіх спільних сімейних справах.

З чого складається розподіл праці на виробництві? Насамперед, з відгалуження основних робіт від допоміжних, по-друге, з розподілу робіт відповідно до професії, кваліфікації виконавців, розподілу робіт за складністю виконання.

Приміром, серед членів родини ніхто краще за маму не вміє зварити борщ. Та хіба з цього випливає, що всі роботи, всі процеси, пов'язані з приготуванням цієї страви, господарка має виконати особисто? Може, чищення картоплі, моркви, буряка візьме на себе донька, а чоловік і син подбають, щоб усі ці продукти були вчасно принесені додому?

Чому нам не може правити за приклад розподіл праці у комплексній бригаді на виробництві? Якщо наша читачка швея, їй добре відомо, що пришивати гудзики

чи кишені, обметувати петлі ніколи не доручать робітниці, яка досконало опанувала складніші операції — вшивання рукава чи коміра. Як часто доводиться бачити ту саму кваліфіковану швею чи іншу досвідчену виробничницю, прекрасного майстра своєї справи, яка вдома не вміє відокремити головне від другорядного, не вміє поділитися ніякою роботою зі своїми домочадцями, яка варить борщ і пече пиріг (що потребує певних знань і кваліфікації), і водночас дорослим і маленьким гудзики пришиває, миє посуд, дбає про те, щоб сіль і молоко були куплені вчасно.

Повертаючись до комплексної бригади, відзначимо, що, призначивши робітницю на ту чи іншу операцію, досвідчений бригадир чи майстер завжди врахує, до чого в неї найбільше душа і руки тяжіють. Може, вдома у нас, господарок і керівників сімейної бригади, тому не завжди виходить з розподілом праці, що не враховуємо схильностей і здібностей кожного члена родини, не вміємо ці схильності і здібності розпізнавати, виховувати, спрямовувати?

Чи не трапляється так, що, йдучи з дому, наказуємо доньці змолоти м'ясо на м'ясорубці, а синові — підмести кімнату, витерти пил. Нічого страшного, звичайно, в такому розподілі праці нема. Але, можливо, першу операцію, враховуючи природне тяжіння хлопців до техніки, хоча б і найпростішої, з більшим бажанням виконав би син, а витерти підлогу в кухні, навести затишок у квартирі залюбки взялась би донька.

Соціологи відзначають, і ми про це вже говорили, що жінки в чотири рази більше витрачають часу на приготування їжі, втричі більше — на прибирання, вдвічі більше — на покупки, ніж чоловіки. Хіба тому, що жінки все роблять повільніше? Авжеж ні, просто чоловіки за виконання цих справ беруться значно рідше.

Соціологи також підрахували, що жінки таким чином заощаджують чоловікам близько 60 процентів вільного часу. Та чи багато з них відчувають докори сумління, і чи завжди в самих жінок вистачає енергії і наполегливості, щоб добитися змін у такому несправедливому і нічим не вмотивованому розподілі праці в родині?

А звідси й інші сумні статистичні висновки: якщо домашня праця щодня поглинає в жінок до чотирьох годин, то в суботу і неділю витрати часу на домашні справи збільшуються мало не вдвічі. З усіх цих клопотів близько 70 процентів часу забирає приготування страв, купівля продуктів, прибирання, миття посуду.

Отже, вільні за трудовим законодавством дні не стають для жінок справді вільними. Зрозуміле прагнення жінок надолужити в суботу і неділю те, чого не встигли зробити в будні. Але незаперечним лишається і факт, що в робочі дні ми господарюємо раціональніше, частіше вдаємось до допомоги інших членів родини, ніж у вихідні, коли мало не всі роботи прагнемо прибрати до своїх рук. Нехай, міркуємо, діти і чоловік відпочивають, сьогодні заслужений день відпочинку. Хіба ж тільки ними заслужений, хіба тільки в неділю так міркуємо?

Нерідко доводиться зустрічатися і з розбіжністю в поглядах чоловіків і жінок на те, що в домашніх справах потрібне і невідкладне, яка робота має виконуватись насамперед. І тоді чуємо від чоловіків, що жінки, мовляв, самі собі вигадують роботу. А може, часом варто до цього прислухатися, проаналізувати зауваження, не поспішаючи закинути: чоловіки домашньої роботи просто недооцінюють, вони вважають її несуттєвою і такою, що може й сама виконуватись.

Де об'єктивне мірило? Де шукати все нові й нові резерви вільного часу?

Напевно, не треба «жаліти» чоловіка і дітей, зневажаючи себе. Не треба й переоцінювати власні сили і здібності.

Існує хибне уявлення: діти вчаться, не треба їм витрачати час на допомогу по господарству, вже якось самі впораємося, вони ще встигнуть наробитися. Та й вони не встигатимуть, бо не привчені — ні морально, ні практично. Ми, люблячі батьки, прищеплюємо, часом несвідомо, ці споживацькі настрої. Добровільно. Ми утверджуємо їх в понятті, що вони якісь особливі, створені для навчання і «чистої» роботи.

І щодня встаємо раніше за всіх на півгодини-годину, щоб встигнути до роботи приготувати сніданок доньці

чи кишені, обметувати петлі ніколи не доручать робітниці, яка досконало опанувала складніші операції — вшивання рукава чи коміра. Як часто доводиться бачити ту саму кваліфіковану швею чи іншу досвідчену виробничницю, прекрасного майстра своєї справи, яка вдома не вміє відокремити головне від другорядного, не вміє поділитися ніякою роботою зі своїми домочадцями, яка варить борщ і пече пиріг (що потребує певних знань і кваліфікації), і водночас дорослим і маленьким гудзики пришиває, миє посуд, дбає про те, щоб сіль і молоко були куплені вчасно.

Повертаючись до комплексної бригади, відзначимо, що, призначивши робітницю на ту чи іншу операцію, досвідчений бригадир чи майстер завжди врахує, до чого в неї найбільше душа і руки тяжіють. Може, вдома у нас, господарок і керівників сімейної бригади, тому не завжди виходить з розподілом праці, що не враховуємо схильностей і здібностей кожного члена родини, не вміємо ці схильності і здібності розпізнавати, виховувати, спрямовувати?

Чи не трапляється так, що, йдучи з дому, наказуємо доньці змолоти м'ясо на м'ясорубці, а синові — підмести кімнату, витерти пил. Нічого страшного, звичайно, в такому розподілі праці нема. Але, можливо, першу операцію, враховуючи природне тяжіння хлопців до техніки, хоча б і найпростішої, з більшим бажанням виконав би син, а витерти підлогу в кухні, навести затишок у квартирі залюбки взялась би донька.

Соціологи відзначають, і ми про це вже говорили, що жінки в чотири рази більше витрачають часу на приготування їжі, втричі більше — на прибирання, вдвічі більше — на покупки, ніж чоловіки. Хіба тому, що жінки все роблять повільніше? Авжеж ні, просто чоловіки за виконання цих справ беруться значно рідше.

Соціологи також підрахували, що жінки таким чином заощаджують чоловікам близько 60 процентів вільного часу. Та чи багато з них відчувають докори сумління, і чи завжди в самих жінок вистачає енергії і наполегливості, щоб добитися змін у такому несправедливому і нічим не вмотивованому розподілі праці в родині?

А звідси й інші сумні статистичні висновки: якщо домашня праця щодня поглинає в жінок до чотирьох годин, то в суботу і неділю витрати часу на домашні справи збільшуються мало не вдвічі. З усіх цих клопотів близько 70 процентів часу забирає приготування страв, купівля продуктів, прибирання, миття посуду.

Отже, вільні за трудовим законодавством дні не стають для жінок справді вільними. Зрозуміле прагнення жінок надолужити в суботу і неділю те, чого не встигли зробити в будні. Але незаперечним лишається і факт, що в робочі дні ми господарюємо раціональніше, частіше вдаємось до допомоги інших членів родини, ніж у вихідні, коли мало не всі роботи прагнемо прибрати до своїх рук. Нехай, міркуємо, діти і чоловік відпочивають, сьогодні заслужений день відпочинку. Хіба ж тільки ними заслужений, хіба тільки в неділю так міркуємо?

Нерідко доводиться зустрічатися і з розбіжністю в поглядах чоловіків і жінок на те, що в домашніх справах потрібне і невідкладне, яка робота має виконуватись насамперед. І тоді чуємо від чоловіків, що жінки, мовляв, самі собі вигадують роботу. А може, часом варто до цього прислухатися, проаналізувати зауваження, не поспішаючи закинути: чоловіки домашньої роботи просто недооцінюють, вони вважають її несуттєвою і такою, що може й сама виконуватись.

Де об'єктивне мірило? Де шукати все нові й нові резерви вільного часу?

Напевно, не треба «жаліти» чоловіка і дітей, зневажаючи себе. Не треба й переоцінювати власні сили і здібності.

Існує хибне уявлення: діти вчаться, не треба їм витрачати час на допомогу по господарству, вже якось самі впораємося, вони ще встигнуть наробитися. Та й вони не встигатимуть, бо не привчені — ні морально, ні практично. Ми, люблячі батьки, прищеплюємо, часом несвідомо, ці споживацькі настрої. Добровільно. Ми утверджуємо їх в понятті, що вони якісь особливі, створені для навчання і «чистої» роботи.

І щодня встаємо раніше за всіх на півгодини-годину, щоб встигнути до роботи приготувати сніданок доньці

чи синові — студенту або підліткові. Залишаємо зварене яйце, кашу, бутерброд з маслом і чай у термосі. Невже самі не зуміють, якщо навчимо, довіримо, пояснимо, що в цьому є потреба? Невже і справді переконані, що така робота надто переобтяжить дитину? А між іншим за всім цим і зневага до дитини, ігнорування її здібностей і свідомості, бо ніхто ж з нас серйозно не вважає, що народилося рідне чадо з двома лівими руками.

Часом міркуємо і так: швидше самій зробити, аніж вчити.

— Не займай! Не плутайся під ногами! Не чіпляй, бо розсипеш (розіб'єш, розіллєш)...

Скільки таких «антивказівок», скільки таких наказів, що починаються із заперечної частки «не», віддаємо щодня! Спочатку ці застереження, заборони, накази викликають у дитини навіть протест. Благанням «Я — сам!», слізьми доводиться їй виборювати право допомогти замісити тісто, вибрати квасолю зі стручків. Потім «жага», не діставши заохочення, втамовується, дитина перестає заглядати на кухню. А чи не краще відразу визначити справи, які можна і слід доручати дитині вже змалку, не шкодувати часу на те, щоб навчити виконувати їх «грамотно», вправно.

Відповідно до віку слід оцінити, чи можна дитині довірити ніж, щоб почистити картоплю, чи до часу варто обмежитись дорученням обібрати круто зварене яйце. Однак ніколи не завчасно привчати і заохочувати дитину до домашньої праці, починаючи з того, до чого дитину вабить. Не поспішайте прогнати малого з кухні як неслуха, не поспішайте відправити на прогулянку на весь час, коли прибираєте. Без цього не виховаєте помічника собі і майбутній синовій дружині, собі і тій молодій родині, в яку ваша донька увійде господаркою. Щоб не чекали на них в майбутньому розчарування від зіткнення вигаданих ідеалів з реальною дійсністю, щоб розуміли: саме собою ніщо не робиться. Щоб знали: мама вміє все, але багато чого можу навчитися і сам, щоб допомогти їй, і що гуртом робити все і швидше, і веселіше. Як така наука знадобиться і доньці, і синові, коли стануть дорослими, важко переоцінити.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Буданцев Ю. Техническая эстетика и НОП. М., Знание, 1967.
Воронков В. Беседы о научной организации труда. М., Московский рабочий, 1967.
Керженцев П. Принципы организации.— Избранные произведения. М., Экономика, 1968.
Книга для каждого дня и каждого дома. 3-е изд. Перевод с болгарского. София, Техника, 1973.
Котарбинский Тадеуш. Трактат о хорошей работе. Перевод с польского. М., Экономика, 1975.
Лебединский И. Беседы об экономии. М., Знание, 1972.
Маркевич Ф. Основные принципы научной организации труда на производстве. М., Экономика, 1966.
Попов Г. Техника личной работы. 3-е дополненное изд. М., Московский рабочий, 1971.
Тенета Б. Культура и научная организация труда на рабочем месте. М., Машиностроение, 1968.

Зміст

	Стор.
Вступ	5
Важіль Архімеда	7
Куховарити чи прати?	9
Архітектори свого часу	12
Близнюки	18
Резерви — поруч	20
Алло, шукаємо таланти!	24
Ставаймо раціоналізаторами!	29
Продуктивність праці — і на лезі ножа	34
Скільки каструль мати?	38
Організація робочого місця	42
Сидячи чи стоячи?	52
І легше, і швидше	59
Хазяйка з базару в дім принесла	62
Вмій поділитися з ближнім	65
Список літератури	70

ЛЮДМИЛА АЛЕКСЕЕВНА ШУШУРИНА

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

(На украинском языке)

Редактор З. Б. Богданова
Оформлення художників
М. Д. Шевченка й І. В. Андреєва
Художній редактор В. Г. Павлотін
Технічний редактор С. М. Ткаченко
Коректор Г. Г. Бондарчук

Інформ. бланк № 1830.
Здано до складання 11.01.79. Підписано до друку 16.04.79. БФ 04760. Формат 70×100¹/₃₂. Папір для глибокого друку. Гарн. літ. Друк вис. Ум. друк. арк. 2,9. Обл.-вид. арк. 3,0. Тираж 70 000 прим. Зам. 9-186. Ціна 25 коп.
Издательсто «Техника», 252601, Киев, 1 ГСП, Крещатик, 5.
Головне підприємство республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига» Держкомвидаву УРСР, 252057, Київ, 57, Довженка, 3.

ДЛЯ МОЛОДОЇ РОДИНИ ВИДАВНИЦТВО ПІДГОТУВАЛО:

*

[redacted]

25 коп.

Л.О.Шушуріна
ДОМАШНЯ РОБОТА

М.Й.Барановський
УМІЛИМ ТА ВИНАХІДЛИВИМ

В.М.Михайлець
ШИЙТЕ САМІ

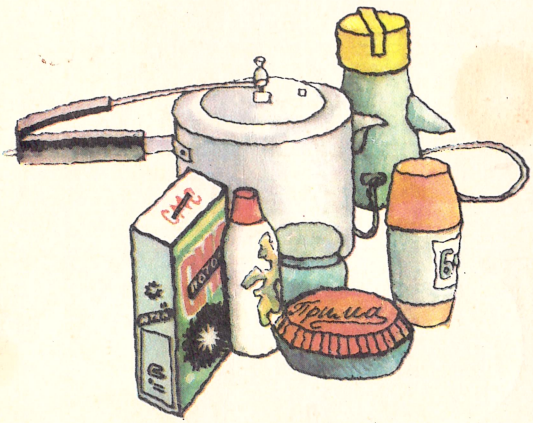
М.І.Глазова
НА КОЖНИЙ СМАК

Л.М.Вахніна
ДРУЗЯМ ЗАВЖДИ РАДІ

Л.О.Шушуріна
ЧАРОДІЇ У НАС ДОМА

Д.М.Володарська
У НАС ЗАТИШНО, ЧИСТО

Л.Є.Жоголь
НАШ ДІМ



ТЕХНІКА